ДОКТОР
АНДРЕЙ КУРПАТОВ

СЧАСТЛИВЫЙ РЕБЁНОК

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Счастливый ребёнок. Книга подробно рассказывает о том, как формируется мозг ребенка, его эмоциональная сфера и социальные отношения, а также умение думать и принимать осмысленные решения. Здесь вы найдете четкие рекомендации как справляться с конкретными проблемами, и как сбалансировать воспитательные задачи с долгожданным счастьем родительства. Как найти общий язык со своим ребенком? Как добиться того, чтобы он вас слушался? Как научить ребенка интересу, общению и счастью? Эта книга давно стала бестселлером и признана одной из лучших в своем жанре. Но с момента ее первого издания многое изменилось в нашей жизни, и прежде всего – информационная среда. Настоящее издание включает несколько новых разделов, которые посвящены влиянию гаджетов на формирование детского мозга, цифровой зависимости, синдрому дефицита внимания и гиперактивности. Откройте для себя рецепт счастья! Ранее книга выходила под названиями «Руководство для Фрекен Бок» и «Первое руководство для родителей. Счастье вашего ребенка». 7-е издание, дополненное

- Андрей Курпатов
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○ Вместо введения:
    - ■
    - ■ Психоаналитическая загогулина
    - ■ И все-таки немножко психоанализа…
  - ○ Глава первая
    - ■
    - ■ Корректировки в генплан
    - ■ Это почти что инвалидность!
    - ■ Пункт управления… пролетом
    - ■ Чему учиться будем?
    - ■ Пять детей в одном флаконе
    - ■ Немножко здравого смысла
  - ○ Цифровая среда
  - ○ Глава вторая
    - ■
    - ■ Сравнение с собакой
    - ■ Так я не понял, о чем речь, собственно?..
    - ■ Пустяки, дело житейское!

        - Разговоры о главном…
        - Не видишь?.. Мы думаем!
        - Счастье – это когда тебя понимают
    - Цифровая среда
    - Глава третья
        -
        - Ну не сразу, конечно…
        - Страданию – бой!
        - Счастье есть!
        - Пример счастья!
        - Страшная история…
        - Ужасный шантаж
        - Любопытненько…
        - Темная сторона силы
        - Выясним отношения!
        - Немного здравого смысла
    - Цифровая среда
    - Глава четвертая
        -
        - Борьба мотивов
        - Железный кулак… в замшевой перчатке
        - Таинство подкреплений…
        - Минус – значит минус!
        - Как сказать ребенку «Нет»?
        - Авторитет в авторитете
    - Цифровая среда
    - Вместо заключения:
    - Приложение
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4

Андрей Курпатов

Счастливый ребенок. Универсальные правила

© А. В. Курпатов, 2019
© ООО «ИД Нева», 2019
© ООО «ИД Капитал», 2019

* * *

Предисловие

Рассказывать о детской психологии я начал в книге «Исправь своё детство. Универсальные правила»[1]. На самом деле, она, конечно, была о взрослых, ведь многие наши психологические проблемы берут свое начало именно в детском возрасте. Часто именно в нем, в нашем детстве, источник тех внутренних конфликтов и комплексов, которые затем мучают нас всю жизнь. Все оттуда, все это корнями где-то там – в детстве, отрочестве, юности.

Эта книга в целом не отличалась ни обилием советов, как у нас любят, ни наличием каких-то конкретных рекомендаций – «пойди туда-то, сделай то-то». Скорее, она стала неким размышлением, важным для осознания и, может быть, даже для покаяния. Мне хотелось, чтобы человек, прочитавший «Исправь своё детство», освободился от той принесенной им из детства душевной тяжести, которая в том или ином виде есть в каждом.

Собственно, поэтому, из-за такого, прямо скажем, философского настроя, я и не слишком рассчитывал на какой-то особенный читательский прием. Однако книга оказалась успешной, была издана и переиздана множество раз. Признаться, сам не верю, что у нее такая счастливая судьба. Но дело даже не в том, сколько издатель перевел на нее бумаги, а в том, сколько отзывов мне пришло на эту книгу. Сколько и каких!

Читатели писали мне о своих ощущениях, которые они испытывали во время чтения, делились своими мыслями, рассказывали о том, как она помогла им изменить свою жизнь. Честно сказать, я был несколько обескуражен. А еще меня стали постоянно спрашивать о книге, которую я легкомысленно анонсировал в самом последнем абзаце, назвав ее «своеобразным вторым томом».

Почему же книга «Исправь своё детство», несмотря на кажущееся «отсутствие конкретики», нашла путь к сердцам читателей? Думаю, потому, что в ней я рассказывал о наших отношениях с людьми, которые были, есть и будут самыми главными в жизни, – о наших отношениях с родителями.

Эти отношения – архисложная штука, нечто очень интимное, и они, к сожалению, очень часто полны какого-то странного внутреннего напряжения – слишком много в них невысказанной, не понятой толком, не осознанной нами какой-то потаенной боли. И конечно, будучи и сами родителями, мы думаем о том, как бы уберечь от этого своих детей.

Долго я откладывал работу над книгой «Счастливый

ребёнок», а когда все-таки засел за нее, у меня случился самый настоящий «писательский» ступор.

Ну не могу приступить к книге, и все. Хоть ты тресни! Не пишется, и баста. А голова тем временем «любезно» подсказывает разного рода оправдания моей бездеятельности – то других дел много, то из-за суеты нет возможности сосредоточиться как следует, чтобы написать хорошо.

Или вот, например, самая хитрая уловка… Я же в этот период и сам стал папой, а потому надо все проверить на опыте – чего я буду людям рассказывать какую-то теорию, если сам «пороху не нюхал»? Надо проверить, а потом уже писать.

> Но он был уже не гадким темно-серым утенком, а лебедем. Не беда появиться на свет в утином гнезде, если ты вылупился из лебединого яйца! Теперь он был рад, что перенес столько горя и бед, – он мог лучше оценить свое счастье и окружавшее его великолепие.
>
> *Ганс Христиан Андерсен*

Не знаю, надо ли объяснять причину этого моего, как выразились бы на моем месте психологи, «внутреннего сопротивления»? Наверное, не надо. И так понятно – ответственность. Такая прямо ужасная-преужасная, большая-пребольшая ответственность! Шутка ли – о детях говорить! Объяснять, что с ними происходит, как их воспитывать… По мне, так это ответственность в прогрессии, без конца и края.

Они же маленькие, несмышленые, они полностью зависят от нас. Одно неловкое движение, слово, поступок – и все, что-то поломалось, не восстановишь, не перепишешь. Это как у скульпторов, я думаю, когда они с куском мрамора работают: чуть передавил резцом, и все, привет – будет тебе не Давид, а Венера без конечностей. И это в лучшем случае! А то ведь и вовсе груда строительного мусора может образоваться, мозаику потом собирать. В общем, струхнул я. Самым натуральным образом.

И это я еще вам не рассказал, сколько раз и каким образом начинал писать эту книгу. Это же вообще комическая история! То так ее начну, то эдак, то передумаю – и по-другому, то один план составлю, то другой, то тридцать третий. Сегодня нравится, завтра – нет. Вчера вроде бы «все сложилось», сегодня – ерунда на постном масле. Прямо как заколдованная книга, честное слово!

Но никакого колдовства, конечно, тут нет и близко. Все дело, не побоюсь повториться, в ответственности, к которой, собственно, я этим предисловием всех родителей и призываю. **На нас – родителях – лежит гигантская ответственность! Тут, с**

одной стороны, «не навреди», а с другой – в тень-то уйти нельзя, на плетень ее не наведешь, бездействие получается, а оно смерти подобно, потому как – то самое «навреди» и выйдет. Ужас!

> Когда какие-то родители приносили жертву богам, моля послать им сына, Диоген сказал: «А что из него выйдет, для вас безразлично?»

Короче говоря, в какой-то момент я принял решение прекратить все эти свои бессмысленные «творческие» метания-искания и писать, как пишется. Думаю, тем, кто знает (например, по научным работам автора), насколько он любит все структурировать и систематизировать, это решение, им принятое, – просто подвиг какой-то! И далось оно мне не просто.

Итак, о чем эта книга? О том, как понять своего ребенка. Навскидку – нет, конечно, в этом ничего сложного. Но я возьму на себя смелость не согласиться. Поверьте, тут «все просто» только на первый взгляд, а как присмотришься, сразу обнаруживается неуловимая странность…

Мы имеем дело с «гуманоидом», пришельцем с другой планеты. Понимаю, что это мое заявление несколько шокирует уважаемую общественность, но вынужден на это пойти. Мы привыкли думать, что ребенок – это такой «большой человек», но только «маленький». Что отчасти, конечно, правда. Но так, да не так.

Если человек – это не просто «венец природы», а результат социально-культурного развития (в чем в общем-то не приходится сомневаться), то ребенок – это пока только, как бы это сказать поделикатнее… «заготовка» под человека. Он еще будет расти, развиваться и лишь со временем превратится в человека. А до тех пор он еще не человек – в полном смысле этого слова. Биологически – да, бабочкой или орангутангом он уже не станет, но психологически – нет, не человек. Если изолировать его от людей, а такие опыты, к несчастью, имели место быть, он человеком – в том смысле, который мы с вами вкладываем в это слово, – не станет.

Это примерно то же самое, что называть какое-нибудь соцветие – плодом. Цветочки на яблоне – это, конечно, потенциальные яблочки, но яблочного сока при всем желании из них не сделаешь. Из побегов пшеницы сено можно изготовить, причем в больших количествах, а вот хлеб – нет.

Так и с ребенком: он и человек уже, но и не замечать того, что он еще не человек, – это преступление. Потому как, если мы не замечаем «незрелости» нашего ребенка, его «неготовности»

к жизни в нашем, взрослом, социокультурном мире, мы будем требовать от него того, на что он просто по уровню своего развития не способен.

В результате получается, с одной стороны – насилие, а с другой – фрустрация, унижение. Конечно! Ведь он не может справиться с этим заданием, а мы требуем результата. Некрасиво это и неправильно. Унижаем, сами того не понимая.

Но тут вот в чем загвоздка… Как рассказать человеку о том, что такое, прошу прощения, «заготовка для человека»? Мы же мыслим-то подобиями, точнее сказать – по своему образу и подобию. Вот, например, можем ли мы представить себе, что такое мир собаки? Теоретически – наверное, да. А фактически, натурально? Она в пятьдесят раз острее ощущает запахи (в пятьдесят раз!), а вот зрение у нее, например, куда хуже, да еще вдобавок к тому – монохромное, примерно как в черно-белом телевизоре. Да, когда мы знаем об этих нюансах собачьей сенсорики, у нас некий образ ее мира формируется, но это все равно – фикция. Даже если мы очень постараемся, мы не сможем «увидеть» этот мир, состоящий по большей части из дикой вони и сладостных ароматов, причем с той оговоркой, что вонью в нем оказывается дорогой парфюм от Ив Сен-Лорана, а ароматом – зловонные, гнилостные останки какой-нибудь птахи. А еще в нем масса агрессивных звуков и бледная визуальная картинка действительности. Ну как это вообразить?

> Счастье есть воображаемое состояние, которое прежде приписывалось предкам; теперь же взрослые обычно приписывают его детям, а дети – взрослым.
>
> *Томас Сас*

Только вы, пожалуйста, не думайте, что я сравниваю ребенка с собакой! На этом примере я просто пытаюсь показать, что *другое* существо воспринимает мир совершенно *по-другому*, можно даже сказать – *оно живет в другом мире*. Если же мы устроены иначе, если мы устроены по-разному, то понять, как именно оно – это другое существо – мыслит, живет и думает, – задача почти неразрешимая. Как результат – коммуницировать с ним очень сложно. Да, наверное, глухонемой может о чем-то договориться со слепым, но очевидно, что степень их взаимопонимания будет не слишком высокой. Так и мы с нашим ребенком ровно в такой ситуации!

> **Ребенок иначе психически устроен, нежели взрослый, его мир создан из других элементов, а**

потому мы и находимся с ним в пространстве взаимодействия, где все очень условно и, мягко говоря, непросто.

Ждать же, пока ребенок дорастет до нашего уровня восприятия и бездействовать – это значит наломать такое количество дров, что, когда он-таки дорастет наконец до этого нашего уровня, он уже не захочет с нами коммуницировать из принципа.

В этой связи меня всегда удивлял такой парадокс. Вот брал, например, я для своей телевизионной программы «Доктор Курпатов» книги, статьи тему – «Проблемы с детьми» или, например, «Трудный ребёнок». И ноль интереса. Ну правда! Было не заставить телезрителей смотреть это дело! Переключаются. Рейтинги низкие, тиражи низкие, «коэффициент читаемости» низкий. Но только мы делаем программу о подростках, о взрослых детях – рейтинг вверх, тиражи вверх, коэффициент читаемости – в заоблачные дали! Фантастика, правда?..

Но никакой фантастики в этом нет. Просто, пока ребенок маленький, он не может нам, как говорится, «симметрично ответить», а потому родителям кажется, что «все нормуль». Однако же дети имеют свойство расти, и в какой-то момент родители неизбежно встречаются с тем самым «симметричным ответом» между глаз.

Встречаются, понимают, что дела плохи, и сразу появляется у них интерес к проблеме воспитания детей. Только поздно – мальчик уже не с пальчик, да и девочка созрела. А потому, собственно, поздно пить боржоми. Что мертвому припарки такое лечение. **Когда ребенку исполняется двенадцать-тринадцать лет, случается маленькое волшебство: мы ему больше «не указ» – спасибо, дорогие родители, вы свободны.**

Конечно, я хорошо понимаю, что чужой опыт никого и ничему не учит. В лучшем случае мы его «к сведению принимаем». И конечно, я хорошо понимаю, что родители с малолетними детьми – это ходячая психотравма. Тут я нисколько не иронизирую, ведь малолетний ребенок столько сил вытягивает, что ничем не измеришь. Тяжелая работа, а потому порой не до воспитательной эквилибристики. Но! Надо сделать над собой усилие.

Работа тяжелая, хлопотная, истощающая, не до нюансов, казалось бы, но халтурить нельзя. Тут же на кону судьба человека, качество всей последующей жизни вашего ребёнка! Это раз. А кроме того, это же нам самим важно: мы свое чадо родили, столько с ним маялись, и потому так ведь хочется, чтобы не зря,

не даром.

Вот ради этого, как бы тяжело ни было, и надо сделать над собой усилие – понять, вникнуть, войти в положение и помочь. Наши дети нуждаются в помощи – и это даже не факт, это – презумпция! Этому «вниканию» я и посвящаю большую часть книги.

Впрочем, есть еще одна вещь, о которой я считаю нужным сказать в самом начале. «Исправь своё детство. Универсальные правила» я начал с предупреждения, адресованного читателю: «Пожалуйста, читайте эту книгу как “дети”». То есть, я просил своего читателя, читая книгу, вставать на место ребенка. Здесь же, в книге «Счастливый ребёнок», я буду просить вас поступить прямо противоположным образом. Я буду просить вас читать эту книгу так, словно вы сами никогда не были детьми. Ну, наверное, это странная просьба, поэтому я вынужден пояснить свое пожелание.

> Жизненный опыт дает нам радость только тогда, когда мы можем передать его другим.
>
> *Андре Моруа*

Дело в том, что **наша память – великая обманщица. Она постоянно переписывает наше прошлое**. И в этом нет ничего странного, поскольку мы сами меняемся, а то, какие мы, определяет то, как мы воспринимаем окружающую нас действительность, включая и наши собственные воспоминания.

Иными словами, наша память постоянно перекрашивает, переписывает, переделывает, меняет наше прошлое – это научно доказанный факт. Нам, разумеется, кажется, что наше восприятие прошлого объективно и стабильно, но это только иллюзия, продиктованная тем, что самих себя мы тоже воспринимаем относительно неизменными, хотя и меняемся с годами, как вы наверное догадываетесь, глядя в зеркало, самым серьезным образом.

Если бы нам представилась такая возможность – поговорить с самими собой, но, например, десятилетней давности, то, как свидетельствуют соответствующие научные эксперименты, мы бы, во-первых, самих себя не узнали, а во-вторых, были бы сильно с самими собой (прежними) не согласны, причем по ряду ключевых позиций.

Учитывая эту особенность нашей памяти, мы *не способны* вспомнить, что на самом деле происходило с нами в нашем детстве. Хотя нам может казаться, что мы имеем весьма точные представления о нем – что с нами происходило, что мы при этом

думали, что чувствовали, – но это только иллюзия.

> Старики привыкли думать, что они всегда умнее, чем поколение, которое идет им на смену.
>
> *Маргарита Наваррская*

Однако же из этой иллюзии мы делаем уверенные и далеко идущие выводы, а именно: «Ну, знаешь! Я в твои годы…» – и далее по тексту. Заблуждение. Нам только кажется, что мы помним, что там было в этих наших «тех» годах. Тем более если речь идет о трехлетнем возрасте или даже десятилетнем, когда мозг ребенка еще продолжает расти и качественно меняться.

Да, вполне возможно, мы «в эти годы» уже картошку на колхозных полях собирали или в ларьке работали – родителям помогали, а наш «оболтус» только и знает, что за компьютером сидеть. Но мы же не помним, с каким настроением и внутренней мотивацией мы собирали эту картошку или поднимались утром, чтобы в том самом ларьке убраться, а это-то и важно!

Вполне возможно, что, если бы нас не загнали тогда на то колхозное поле коммунистической идеологией, а в ларек – строгим родительским наставлением, и еще был бы у нас тогда компьютер с приставкой или планшет с мультфильмами, мы оказались бы «ничем не лучше» нашего «оболтуса». И на это надо делать скидку.

В общем, возвращаясь к своей просьбе, я хочу сказать: **пожалуйста, читайте эту книгу так, словно у вас не было детства, как будто ваш ребенок – это не «маленький вы» двумя-тремя десятилетиями ранее, а совершенно неведомое вам существо с другой планеты – гуманоид**.

Поверьте, если реализовать такой подход в процессе воспитания ребенка, вы – как родители – будете куда более успешны. Впрочем, пока вам придется просто поверить мне на слово, хотя очень скоро, я надеюсь, все в этом убедятся. А пока просто на слово, ладно?.. Спасибо!

Меня часто упрекают за отсутствие каких-то конкретных советов в моих «практических пособиях». В целом я не могу согласиться с этой критикой, поскольку конкретные советы в моих книгах, мне думается, все-таки есть. Хотя, конечно, чтобы соответствующие инструкции начали действовать, необходимо совершить определенную интеллектуальную работу, от которой многие, к сожалению, отказываются, рассчитывая, видимо, получить какой-нибудь нехитрый рецепт счастья в два притопа, три прихлопа.

Есть у нас эта страсть к разного рода мистическим

заклинаниям или, на худой конец, к каким-нибудь изощренным манипуляциям – чтобы раз-два и все готово, по мановению волшебной палочки! Таких советов я и вправду не даю. За ними лучше обратиться к пособиям типа «Я стерва, и этим горжусь», ну или что-то в этом роде (на полках книжных магазинов они наличествуют с избытком, и все желающие могут с ними ознакомиться).

Мне же куда интереснее обращаться к читателю, который ждет от меня не инструкций, а понимания вопроса. И ничего со мной не поделать – я искренне в это верю: если ты понимаешь, как что-то работает, ты всегда сможешь с этим «что-то» многое сделать – переменить, наладить, отстроить. **Не совет, не рекомендация, а рассказ о сути происходящего – вот, на мой взгляд, самое важное и самое целительное средство во всем, что касается нашей психологии.**

Мы уникальны, и нас нельзя лечить одним советом на всех, но если мы знаем универсальные механизмы психики в целом, то мы сможем сами подобрать нужный ключик и к нашему ребенку. Так, по крайней мере, мне кажется. Поскольку же нет общих инструкций, то инструментарий каждому родителю придется подбирать индивидуально, находить подход к ребенку, причем к каждому, если детей несколько. Но тут важно понимать – как подбирать, как понять, что выбранный способ взаимодействия с ребенком правильный?

И тут ответ один: **вы должны хорошо понимать, какого ребенка вы хотите вырастить, каким вы хотите, чтобы он стал**. И если ваши поступки, ваш способ взаимодействия с ребенком служит этой конечной цели, значит он правильный. А если, рассудив здраво, вы понимаете, что этой цели он не служит, значит – ошибочный. Какова эта цель? Надеюсь, никто не будет тешить себя иллюзией и думать, что этой целью может быть желание вырастить из него космонавта или великого дирижера. Скорее всего, такой план обречен на неудачу.

> **Тот максимум, на который мы можем рассчитывать, – это вырастить самостоятельного, активного, уверенного в себе, ответственного, доброго, чуткого, внимательного к другим людям человека, обладающего чувством собственного достоинства. Такая цель мне кажется и правильной, и реалистичной. Об этом можно и нужно думать, и тогда инструментарий, необходимый для ее достижения, найдется.**

Впрочем, есть определенного рода советы и рекомендации,

которые действительно необходимы родителям в процессе воспитания ребенка. Например, разного рода развивающие игры для детей, а также описание алгоритмов поведения, которые могут быть полезны в различных ситуациях – когда ребенок капризничает или не хочет делать уроки.

Но этого в моей книге тоже не будет, потому как я не специалист по воспитанию детей в образовательной и общеразвивающей части, а специалист по «невоспитанию» людей с надломленной и попорченной психикой. И это, мне думается, очень важно. Буквально – очень!

Ну и наконец, самое последнее, перед тем как перейти к тексту. Основное содержание этой книги я написал больше десяти лет назад, еще в свою бытность «доктором Курпатовым». Тогда, в начале нашего века, в нулевых я много и последовательно работал над популяризацией психотерапии. Это было важно и нужно с учетом нашей общей психологической безграмотности, которую мы унаследовали всем нашим российским народом еще с советских времен.

С одной стороны, нужно было в принципе рассказать о том, что такое психотерапия, – поэтому я и написал много психотерапевтических книг по самым актуальным психологическим проблемам (включая, собственно, и эту – о воспитании детей). С другой стороны, предстояло показать, что заботиться о своем психическом состоянии – это не «страшно» и не «стыдно», а нужно и полезно, и даже более того – не слабость, а социально ответственное действие.

> Истинное воспитание состоит не столько в правилах, сколько в упражнениях.
>
> *Жан-Жак Руссо*

Но минули эти десять лет, за которые многое изменилось. Психотерапия в России стала делом привычным, и хотя качество психотерапевтической помощи все еще оставляет желать лучшего, но дело с мертвой точки, как ни крути, сдвинулось. Впрочем, пока мы привыкали к тому, что у нас есть психика и внутренний мир, которые нуждаются в заботе и знании, человечество преодолело своеобразный Рубикон и буквально эмигрировало в виртуальный мир интернета, социальных сетей, компьютерных игр и повсеместной цифровизации.

Гаджеты и Wi-Fi стали неотъемлемой частью нашего существования, даже большей его частью. Это, к сожалению, привело к тотальному росту цифровой зависимости, которая, в свою очередь, проявляется информационной псевдодебильностью

у взрослых и цифровым слабоумием у детей.

Так что, теперь я, с одной стороны, занимаюсь изучением мышления – провожу соответствующие научные исследования, пишу книги, основал Высшую школу методологии и Академию смысла. С другой стороны, мне снова пришлось заниматься популяризацией, только на сей раз я рассказываю не о психотерапии, а о том, что такое цифровая зависимость, как она влияет на мышление человека и как с ней бороться, чтобы не скатиться в полный идиотизм.

И тут снова получается, что есть два аспекта – проблемы взрослых и проблемы детей. В целом, взрослые – это взрослые, они имеют свою голову на плечах, и как им проживать свою жизнь – это их собственный выбор. Хотят они быть цифрозависимыми и глупеть – пожалуйста, запретить это взрослому человеку никак невозможно. С детьми же дело другое – это от нас зависит, какими они вырастут в этой новой, цифровой среде. Причем проблема куда сложнее, чем кажется.

Из этой книги вы узнаете, как формируется мозг ребенка, а он именно формируется, потому что ребенок, как я уже сказал, рождается лишь заготовкой к человеку. В течение первых лет жизни среда будет работать над его мозгом тем самым скульптором: из числа миллиардов нейронов, с которыми рождается малыш, около половины погибнет, а оставшиеся 87 миллиардов образуют прочные связи друг с другом. Причем эти связи по большому счету и есть сам человек, а какими они – эти связи – будут, зависит от того, к какой среде в мозгу ребенка придется адаптироваться.

Эволюция готовила наш мозг к тому, чтобы он формировал связи между нейронами в естественной среде обитания. Она никак не могла ожидать, что дети с колыбельки окажутся в симулированной реальности прыгающих двумерных картинок, которые нельзя ни пощупать, ни на вкус попробовать. То есть это вообще для нашего мозга что-то совершенно иное, неестественное и даже противоестественное. В результате в мозгу наших детей не формируются те системы контроля и организации поведения, которые есть у людей, чье детство прошло в естественной среде обитания.

С первыми симптомами этой проблемы человечество столкнулось еще в девяностых, когда мы переживали лавинообразный рост телевизионного потребления. Тогда-то и появились первые звоночки, ученые заговорили о «функциональной безграмотности» – это когда человек вроде бы разумный, а думает примитивно, разумных решений принять не может, подчас даже понять, что ему говорят, не в силах.

Второй диагноз, который начали тогда же ставить все чаще и чаще, – это «синдром дефицита внимания и гиперактивности» (СДВГ). Основными признаками этого психического расстройства и была эта самая гиперактивность – то есть ребенок был непоседливым, дерганым, не мог долго фиксироваться на какой-либо деятельности и прежде всего – на обучении.

Но телевизор со множеством «Утиных историй», «Черными плащами», «Чипами» и «Дейлами» кажется сейчас уже невинной забавой. Последние годы он практически полностью вытеснен маленькой штукой, которую взрослые уже буквально не выпускают из рук, а для детей эта штука и вовсе самый настоящий наркотик.

Эта «штука», как вы догадываетесь, – все наши гаджеты: телефоны, планшеты и вообще любой экран. Молодые родители стали активно использовать их в качестве интеллектуальных сосок-пустышек и бебиситтеров, а мозги их детей тем временем активно и неотвратимо превращаются в кашу. Точнее, в таких обстоятельствах дети не могут слепить из каши своих нейронов хоть что-то сколько бы то ни было осмысленное и стоящее.

Конечно, сам по себе прежний текст этой книги остается, как и раньше, актуальным, ведь она изначально была посвящена фундаментальным проблемам воспитания детей и механизмам формирования психики ребенка. Однако, с учетом всего вышесказанного, мне видится обязательным дополнить его информацией о цифровой зависимости у детей. Так что в этом – исправленном и дополенном издании – появились четыре дополнительные части, посвященные ребенку и «цифровой среде».

В этой работе неоценимую помощь мне оказал нейробиолог Илья Андреевич Мартынов, основатель и научный руководитель «Центра развития мозга», где с помощью современных технологий помогают детям, страдающим от СДВГ и других расстройств, связанных, в частности, с бесконтрольным информационным потреблением. Его опыт и знания позволили сделать эти части книги более интересными и информативными.

Все данные, приведенные в соответствующих разделах, относятся к самым современным научным исследованиям. Так что, как мы с Ильей Андреевичем надеемся, эти разделы нового издания станут хорошим подспорьем для неравнодушных и заинтересованных родителей. Данные научные факты и комментарии к ним, как мне кажется, органично дополнили основной текст книги, а мы, таким образом, смогли совместить вечное и актуальное. И то и другое – важно, и я уже, честно говоря, не знаю даже, что важнее, учитывая нынешнее положение

дел.

Ну что ж, поехали?..

Вместо введения: Сказка про зеркало, *или обратный отсчет*

«Свет мой, зеркальце! Скажи, да всю правду доложи: кто на свете всех милее, всех румяней и белее?» – в детстве этот текст из знаменитой пушкинской сказки производил на меня какое-то двойственное впечатление. Мне было, мягко говоря, непонятно: зачем задавать такой вопрос зеркалу, если в нем все и так видно?

Когда же это зеркало в какой-то момент отвечало царице: «Ты прекрасна, спору нет. Но царевна всех милее, всех румяней и белее…» – у меня и вовсе случался гносеологический шок. Ну право, это какая-то сущая ерунда! Откуда зеркальце знает про царевну, если в него смотрится только царица? Не могла же молодая царевна заглядывать в него тайно, это совсем не в ее характере… Бред, правда?

Потом, непонятно, каковы критерии оценки? Тут ведь одна молодая, другая «старая» (ну, по моим, тогда детским ощущениям) – как их можно сравнивать? Наконец, сама царица – она была слепая, что ли? У нее же эта красавица-царевна росла под самым носом! Как она могла не заметить, что девушка хорошеет?

О том, что таким образом я наткнулся на один из самых значительных, важных психических феноменов – «эффект зеркала», я узнал только через двадцать лет…

Психоаналитическая загогулина

Уже неоднократно я рассказывал о знаменитом французском психоаналитике Жаке Лакане. Личностью он был действительно уникальной и незаурядной, а как ученый произвел самую настоящую революцию в психоаналитической науке. Он рассказал своим коллегам о том, что самый главный объект в жизни человека – это вовсе не «сексуальный объект», как те всегда думали, а простое, ничем не примечательное зеркало. «Свет мой, зеркальце! Скажи, да всю правду доложи…»

В 1936 году Жак Лакан попытался поведать о своем открытии «стадии зеркала» на международном психоаналитическом конгрессе. Но по неизвестным причинам его прервали уже на десятой минуте доклада, а в довершение этого «скандала» основатель психоанализа – Зигмунд Фрейд – объявил молодому ученому, что его работа «не представляет никакого научного интереса». Удивительно, но ни рукописи этого доклада, ни каких-либо иных записей на сей счет не сохранилось. Прямо мистика какая-то! Повторная премьера этой же научной идеи состоялась ровно тридцать лет спустя.

Что же Жак Лакан пытался втолковать научной психоаналитической общественности?

Психоаналитики всю дорогу думали, что главные события психической жизни человека разворачиваются в пространстве его пропитанных эротизмом отношений с родителями. Если верить психоанализу, у нас с нашими родителями связаны все самые острые, самые сильные чувства – начиная от любви и привязанности, заканчивая ужасом и страхом.

Отсюда в воспаленном воображении ученых рождались образы, достойные разве что античных трагедий: Эдип, убивающий своего отца и становящийся мужем своей матери, или Электра, любящая своего отца до беспамятства и подговаривающая родного брата убить их мать-предательницу. Таковы, по мнению фрейдистских психоаналитиков, подсознательные комплексы всякого уважающего себя человека.

Определить – значит ограничить.

Оскар Уайльд

Жак Лакан не стал спорить с тем, что родители – люди в нашей жизни важные, но, однако же, главные, наиболее значительные ее события, по мнению ученого, разворачиваются

не в плоскости наших отношениях с родителями, а в пространстве наших отношений с самими собой. Впрочем, осознать, что мы находимся сами с собой в неких отношениях, – это, право, не так-то просто.

О каких отношениях с самими собой может идти речь, если мы никогда не приветствуем себя возгласом – «Доброе утро!», и не прощаемся сами с собой, желая самим же себе хороших сновидений? Что это за общение – без элементарных «здрасте» и «до свидания»? Но на поверку это общение происходит, причем постоянно, и идет полным ходом без всякого нашего на то соизволения, то есть автоматически.

В возрасте от 6 до 18 месяцев современный младенец знакомится с собственным зеркальным отражением, и для него это нечто большее, чем, например, то же самое знакомство с зеркалом, если знакомится с ним собака или обезьяна. Да, собака понимает, что перед ней в зеркале не другая собака, и потому не лезет к ней снюхиваться, а обезьяна понимает еще больше – она даже способна играть со своим зеркальным отражением, вполне «понимая», что это ее собственная игра с самой же собой.

> Стадию зеркала достаточно понимать как трансформацию субъекта, когда он принимает на себя некий образ.
>
> *Жак Лакан*

Однако ни один из этих примеров не иллюстрирует того фантастического переворота, который случается в психике ребенка, когда он определяет в зеркале самого себя. Только человеческий ребенок осознает, что видит в зеркале не просто свое отражение, но себя-настоящего[2].

Ведь он никогда не видит себя своими глазами. Руки видит, ноги видит, но себя целиком – нет. Его руки и ноги, которые он внимательно изучает на первом году жизни, искренне удивляясь сим объектам, – это только *части* его тела, а вот он сам, целиком, находится там, по ту сторону зеркала.

> **Конечно, зеркало – это только метафора, о чем, к сожалению, частенько забывал даже сам Жак Лакан. Но если убрать зеркало из этой логики, то она – эта логика – становится еще более впечатляющей. Можем ли мы знать себя, не видя себя? А ведь правда в том, что мы никогда не видим себя со стороны, мы можем только представить себя со стороны, но представить и видеть – это все-таки разные вещи. Мы**

не можем увидеть себя своими глазами, мы всегда видим себя чужими. Даже в зеркале мы видим не свои глаза, а лишь отражение своих глаз.

Если же пойти в этих размышлениях еще дальше, то начинаешь понимать – речь идет не только о нашем внешнем облике, речь идет и о нашем внутреннем содержании. Как мы можем сказать сами себе, что какое-то наше действие «хорошее» или «плохое»? Как можем мы сами решить, что сделали что-то «доброе» или «злое»? Нет, мы не можем это сделать самостоятельно, для этого нам необходима некая выданная нам «извне» шкала оценки. Чтобы понять себя, мы должны научиться соизмерять себя с другими, но в результате мы в каком-то смысле перестаем быть сами собой.

Впрочем, и это еще не все… Годовалый малыш тянет руку, показывая на какой-то предмет, например мячик, лежащий вне зоны его досягаемости – на полу, за его кроваткой с высокими бортами. Этот знаменитый указательный жест ребенка, как доказали ученые, видоизмененный хватательный рефлекс. Малыш как бы схватывает вещь, но не своей рукой, а рукой своей мамы, которая в его воображении является в этот момент своеобразным продолжением его собственной руки, как щипцы в автомате с мягкими игрушками.

Он не понимает, что своим указательным пальцем он не берет вещь, а разговаривает с мамой. Но что происходит в этот момент? Мама переспрашивает малыша: «Ты хочешь, чтобы я дала тебе мячик?» Ребенок оживляется, услышав знакомый звук – «мячик», который он воспринимает как некий атрибут, некое свойство этого загадочного сферического предмета. Мама поднимает с пола и подает ребенку мяч.

Милая, совершенно невинная зарисовка. Если бы не одно «но»: если бы не слово «хочешь». Мама называет желание ребенка. Он сам еще не понял своего желания, не осознал его, он просто потянул руку по направлению к предмету, который по каким-то причинам привлек его внимание. А мама сказала: «Ты *хочешь* мяч?» Но «хотел» ли ребенок «мяч»? Формально – да. Однако же реально он просто увидел *некий предмет* и протянул к нему руку, то есть без всякого желания как *желания*.

Вполне возможно, он просто хотел развлечься, вполне возможно, ему просто стало скучно в его манеже, вполне возможно, он тянулся даже не к мячу, а к какому-то другому предмету, лежащему рядом, но при звуке «мяч» его внимание переключилось именно на мяч.

Стадия зеркала – своего рода ответ, реакция на

беспомощность. Собственное я выполняет функцию протеза, как сказал бы Фрейд. Оно протезирует нехватку. Собственное я – фантазм на месте отсутствия.

Виктор Мазина

Вероятно, многие мои читатели пребывают сейчас в некоторой растерянности, полагая, что автор этих строк слегка тронулся умом и городит какую-то отчаянную и бессмысленную чушь. В конце концов, какая разница – тянулся ребенок к «мячу», или к «чему-то» неопределенному, или просто тянулся «куда-то»? «Хотел» или «не хотел»? Хотел ли он конкретно «мяч» или хотел просто «развлечься»? Обрадовался «знакомому звуку» или обрадовался тому, что мама правильно поняла его просьбу?

Какой смысл во всех этих нюансах? Кажется, никакого. Но смысл огромен! Это *подмена желания*. Естественная, неизбежная, но самая настоящая. Подлинное желание ребенка, которое он, вполне возможно и скорее всего, сам не сознавал, не понимал толком, но имел, было заменено на внятное, понятное, конкретное, но не *его* желание.

Иными словами, **врастая в жизнь, ребенок отлучается не только от себя, которого он не видит иначе, как только в отражении (во взгляде на него со стороны других людей), но и от своего *желания*, которое формализуют для него другие люди по их собственному усмотрению**.

Какие истинные желания движут им? Чего он хочет на самом деле? Может ли быть, что слова, которое бы правильно и точно обозначало *его* подлинное желание, не существует в природе или попросту ему неизвестно? И как это скажется на всей его последующей жизни? Будет ли он в будущем иметь дело со своими желаниями или он постоянно будет путать то, что *он хочет*, с тем, что *он думает, что он хочет*?

Ребенок плачет и не находит себе места. «Хочешь кушать, мой золотой?» – говорит мать и дает ему грудь. Ребенок какое-то время сопротивляется, отворачивает голову. Но сосок матери уже прикоснулся к его губам, те рефлекторно вытянулись вперед, а язычок выдавил первые капли материнского молока. Он начал есть, процесс пошел. Рефлексы сделали свое дело. Но хотел ли он есть? Мы не знаем и, более того, уже никогда не узнаем ответа на этот вопрос.

Допускаю, что в данном конкретном случае это вряд ли имеет какое-то принципиальное значение. Но зато потом, когда в пять, в десять или в пятьдесят пять он будет успокаиваться, набивая себе рот пищей, и бесконечно толстеть, вместо того чтобы удовлетворить какое-то другое свое, но неизвестное ему, желание,

правильный ответ на этот вопрос был бы очень кстати.

Или вот эти бесконечные поиски «смысла жизни» или «поиски любви»? Или это странное ощущение опустошенности, когда тебе двадцать и вроде бы вся жизнь впереди, а ничего не хочется, ничего не грезится, ничего не получается и все из рук валится? Или эти тридцать или сорок лет, когда хочется чего-то такого «неземного», а на ум приходит только новая машина или шесть соток в ближайшем Подмосковье? Или эти пятьдесят или шестьдесят лет, когда вроде бы большая часть жизни прожита, а ничего правильного, нужного, «того, что надо» не сделано? И главное – непонятно, что нужно-то вообще, что главное? Самореализация была-была, а не случилась.

Не есть ли все это результат того «невинного» отлучения ребенка от его собственного желания через его формализацию, заворачивание в фантик слова? Естественное, неизбежное… но оттого не менее ужасное.

> В метрических свидетельствах пишут, где человек родился, когда он родился, и только не пишут, для чего он родился.
>
> *Мориц Сафир*

Итак, что все это значит? Что значит для психики тот факт, что мы-реальные находимся лишь по ту сторону от самих себя и своих желаний? Вечная разорванность? Не-тождественность самим себе? Даже не стадия, а самый настоящий *эффект* зеркала.

> **Примечание:**
> **«И дым Отечества нам сладок и приятен…»**
>
> Здесь я не могу не сделать небольшого отступления, чтобы хотя бы отчасти восстановить невольно попранную справедливость.
>
> Мы всегда с таким восторгом и с такой надеждой смотрим на Запад, что, кажется, совершенно слепы к тому, что происходит у нас, здесь, на нашей собственной родине. Когда Лакан со своим лакановским психоанализом триумфально пришел в Россию в середине девяностых, она уже полвека была в курсе соответствующих идей и взглядов относительно «эффекта зеркала», более того – сама же их и сформулировала.
>
> Сейчас я имею в виду одну крошечную работу выдающегося российского мыслителя – Михаила Михайловича Бахтина. Работу настолько крошечную, что

позволю себе привести ее здесь целиком. Она называется «Человек у зеркала»:

«Фальшь и ложь, – пишет М. М. Бахтин, – неизбежно проглядывающие во взаимоотношении с самим собою. Внешний образ мысли, чувства, внешний образ души. Не я смотрю изнутри своими глазами на мир, а я смотрю на себя глазами мира, чужими глазами; я одержим другим. Здесь нет наивной цельности внешнего и внутреннего. Подсмотреть свой заочный образ. Наивность слияния себя и другого в зеркальном образе. Избыток другого. У меня нет точки зрения на себя извне, у меня нет подхода к своему собственному внутреннему образу. Из моих глаз глядят чужие глаза».

Вот, собственно, и вся «статья» – острая, эмоциональная, пронзительная. И совсем не случайно она была написана человеком, значительная часть работ которого посвящалась творчеству Федора Михайловича Достоевского.

Повесть «Двойник» – одна из самых странных и самых загадочных в творчестве Федора Михайловича. Это история о том, что происходит с человеком, который лишен своей целостности. Точнее, даже о том, что у человека нет этой целостности, она утрачена. Разные части нас взаимодействуют друг с другом, и в этом взаимодействии мы теряем сами себя, мы – скорее сгусток этих собственных противоречий, нежели целая и здоровая личность.

То, что мы становимся людьми в процессе воспитания, – это, конечно, очень ценно. Но, наверное, не совсем правильно – смотреть на медаль лишь с одной стороны. Нельзя забывать о «негативе», который неизбежно влечет за собой несомненно позитивный факт нашего врастания в культуру. Перенимая язык, мы, с одной стороны, структурируем себя, обретаем форму, выходим из аморфного существования в рамках биологической жизни, но, с другой стороны, этот перенятый нами извне языковой «психологический костяк» – не есть мы сами.

Мы плоть от плоти той культуры, которая нас взрастила и воспитала, но мы не эта культура. А кто?.. На этот вопрос нет ответа. И остается лишь безмолвно смотреться в зеркало, пытаясь понять – кто же тот человек, который не отражается в зеркале, а смотрится в

свое отражение.

Почем опиум для народа?..

Но оставим эту тонкую философическую психологию в стороне. Каков непосредственный, важный для каждого из нас вывод, связанный с этим загадочным «эффектом зеркала»? А вывод этот, если исключить все нюансы и подробности, заключается в следующем: **представление, которое мы имеем о себе, – это не продукт нашего личного творчества, это результат отношения к нам со стороны других людей**.

> Характер ребенка – это слепок с характера родителей, он развивается в ответ на их характер.
>
> *Эрих Фромм*

Красивы мы или некрасивы? Умны мы или глупы? Добры или жестоки? Сильные мы или слабые? Насколько мы уверены в себе, в конце концов? Все это зависит от того, как к нам относятся окружающие. Сами мы понять этого не можем, нам необходима внешняя, сторонняя оценка. Но кто эти другие?.. Если учесть, что отношение к самому себе у человека формируется в детстве, то понятно, что первую скрипку в этом оркестре играют наши родители.

> **Мы недостаточно хорошо понимаем, насколько серьезная это вещь – воспитание. Нам кажется, что воспитание – это формирование у ребенка хороших манер, обучение его правилам поведения в обществе, его образование. Но на самом деле, это дело второе, если не десятое. Первое же и самое главное – это то, как мы учим нашего ребенка относиться к самому себе. Если он живет в среде, которая постоянно оценивает его как неумного, некрасивого, бездарного, завистливого, агрессивного, плаксу и т. д., – то, поверьте, он именно таким и становится.**

Конечно, если от природы ребенку даны неплохие способности, например по части интеллекта, то насколько развит его интеллект, во многом зависит и от условий обучения, качества образования, от тренировки соответствующей функции мозга. Но ведь дело совсем не в этом!

У человека могут быть потрясающие задатки, однако если он искренне уверен в том, что они находятся на скромном уровне под названием «ниже плинтуса», то ни тренировать их должным

образом, ни развить их как следует он не сможет. А даже если это и произойдет и он действительно наберет пунктов эдак 85 из 100 по его собственной индивидуальной шкале, он не сможет ими воспользоваться в должной мере.

«Кто решит эту задачу?» – спрашивает учительница. И дальше вопрос уже только в том, кто поднимет руку. Ребенок, уверенный в том, что он смышленый, даже если у него и не семь пядей во лбу, поднимает и худо-бедно решает эту чертову задачку. Но ребенок, который живет с мыслью, что он «тупица», будь у него хоть семьдесят семь пядей во лбу, просто не поднимет руку, потому что внутренне посчитает себя неспособным решить эту задачу.

Если же его вытянут к доске насильно, то он будет трястись как осиновый лист, и все равно возникнут проблемы. А он лишний раз убедится в том, что не слишком умен или, на худой конец, что вся эта «высшая математика» дается ему с таким трудом и ужасом, что заниматься ею ему попросту не стоит – даром гробить время и силы.

Более чем уверен, что гигантский список потрясающе талантливых и даже гениальных ученых, которые учились в школе на бесконечные тройки (а это, к примеру, Ньютон, Дарвин, Менделеев, Циолковский, Эдисон, Эйнштейн), вовсе не «поумнели с возрастом». Они просто не верили в то, что способны осилить эту науку. С чего они это взяли? Ну, верно, кто-то им об этом рассказал… Причем этот кто-то пользовался у них авторитетом.

В последующем научный, творческий интерес победил в этих гениях ошибочные установки, усвоенные ими в раннем детстве. Но сколько еще одаренных от природы людей остались не у дел, потому что в их случае исследовательский интерес был не так велик? Вероятно, их было немало.

И это мы говорим о том, что имеет серьезную нейрофизиологическую основу, – об интеллекте. А что, если речь идет о вещах еще более субъективных? Например смелости, или доброте, или порядочности? Что, если и в этой области ребенок подвергается постоянной критике? Сколько у него шансов при таком раскладе вырасти смелым, добрым, добропорядочным и великодушным человеком? Я отвечу на этот вопрос однозначно: если эта критика исходит со стороны эмоционально значимых для него людей, а как правило, это именно родители, то никаких.

Бесконечно твердить своему ребенку, что он, например, врун или лжец, – это значит, по сути, «легализовать» для него такую форму поведения. В России чиновнику или гаишнику очень трудно не брать взяток, потому что мы так относимся к

представителям этих профессий. Мы абсолютно уверены, что эти люди живут на поборы да теневые доходы. И что им остается делать? Сопротивляться нашему ошибочному мнению? Пытаться доказать нам обратное? Если некое поведение, даже будучи незаконным или аморальным, становится «нормальным», *привычным*, то его неизбежно будет больше.

> Воспитатель должен себя так вести, чтобы каждое движение его воспитывало, и всегда должен знать, чего он хочет в данный момент и чего он не хочет. Если воспитатель не знает этого, кого он может воспитывать?
>
> *Александр Пушкин*

Родительская оценка – вещь необыкновенно важная. Мне никогда не забыть девочку, которая чуть не умерла от анорексии, а все началось с того, что ее папа как-то раз буркнул, сидя за обеденным столом: «Что ты жрешь, как свинья?» Или другую девушку, которая попала в кризисное отделение Клиники неврозов после неудачной, по счастливому стечению обстоятельств, попытки самоубийства. Что ее толкнуло на этот страшный поступок? Формально – отрицательная оценка ее внешних данных молодым человеком. Но имели бы эти слова такую разрушительную силу, если бы с детства она не слышала постоянно от своей мамы: «С твоей фигурой на удачное замужество рассчитывать не приходится, так что ты учись лучше!»? Училась она, и вправду, неплохо…

Мы – родители – зеркало для своих детей. И не только в наших словах, но и просто в нашем отношении к ним, в нашем поведении, в наших реакциях они прочитывают то, какие они, наши дети, «на самом деле».

Если родитель регулярно демонстрирует ребенку пренебрежение, тот, став взрослым, никогда не поверит, что его можно полюбить. Если родитель постоянно иронизирует над ребенком, подтрунивает над ним, этот ребенок на протяжении всей своей последующей жизни будет крайне болезненно воспринимать любую критику и, возможно, именно поэтому не добьется никаких серьезных успехов. Если родитель не доверяет своему ребенку, тот в последующем будет постоянно сомневаться в себе и в искренности своих намерений.

> **Своим поведением в отношении ребенка мы, по сути, рисуем его портрет. В последующем его собственное отношение к самому себе будет его отношением к этому, нарисованному нами портрету.**

А мы ведь даже не замечаем как наносим новые и новые мазки на это полотно. Мы посылаем своему ребенку сигналы почти всегда на подсознательном уровне.

Если мы все делаем за ребенка, пресекая всякую его активность и самостоятельность, он перестает доверять своим способностям. Если мы стыдимся его в компании родственников, друзей и соседей, он будет думать, что с ним что-то не так, что он «гадкий утенок», которого стыдно показывать на «птичьем дворе». Если мы не защищаем его, когда он незаслуженно кем-то обижен, то он потом всю жизнь будет думать, что он недостоин того, чтобы к нему хорошо относились, что с ним что-то не так.

Позитивное отношение к ребенку, разумеется, дает обратный – позитивный – результат. Если на ребенка не кричат, если его не понукают надо и не надо, если за каждым его поступком видят истинную причину, а не очередной повод для наказания и унижений, то и сам ребенок начинает так к себе относиться. У него появляется чувство самоуважения, он начинает рефлексировать, анализировать и осознавать собственное поведение. У него появляется мотивация быть лучше, потому что он ждет теперь позитивной оценки своего поведения или, по крайней мере, рассчитывает на понимание.

Ребенок, к которому относятся негативно, с пренебрежением, напротив, не слишком рассчитывает на позитивную оценку, а потому и не имеет внутренней мотивации на «хорошее поведение». Какой смысл, если он не верит, во-первых, что может быть «хорошим», а во-вторых, что его могут таковым признать?

Итак, понимаем ли мы, что это именно мы создаем ту атмосферу, ту идеологию, внутри которой воспитывается наш ребенок? Понимаем ли мы, что он воспитывается не нашими нравоучениями, а самой этой атмосферой, царящей в наших с ним отношениях? Понимаем ли мы, наконец, что он не сам становится «каким-то», а наше отношение к нему делает его *таким*? Возможно, и понимаем. Теоретически… Но этого, к сожалению, недостаточно.

> Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.
>
> *Эрнст Легуве*

Наше позитивное, внимательное, доброжелательное, сочувствующее, заинтересованное отношение к ребенку должно, во-первых, идти «изнутри», а во-вторых, обязательно показываться

«наружу», демонстрироваться, проявляться. Если мы так чувствуем, но не показываем этого, ребенок и не заметит. А вот с негативом – наоборот, даже если родитель пытается его скрывать, ребенок, к сожалению, все равно все поймет. Если ребенок нежеланен, если родители от него устают, если он для них «назойливая муха», он все это «считает».

Любовь надо проявлять так, чтобы ее видели и чувствовали те, кого мы любим, а наш негатив понятен им, к сожалению, даже без специальной демонстрации. Так уж мы устроены… И наивно думать, что мы сможем обмануть собственного ребенка. Если внутри самих себя мы им недовольны, если мы внутри самих себя считаем его «недостаточно» сообразительным, добрым, талантливым, умным, мы себя обязательно выдадим. Это то тайное, которое неизбежно становится явным – скрывай не скрывай. Если мы не покажем своему ребенку этого напрямую, мы покажем ему это через наши отношения с другими людьми – родными, его учителями, – стесняясь его, чувствуя за него некую неловкость.

Только наша собственная искренняя и самозабвенная вера в то, что мы любим нашего ребенка и что он лучший ребенок на всем белом свете, способна дать ему то ощущение, на основании которого может отстроиться его здоровая, лишенная внутренних противоречий и комплексов личность.

Возможно, эта фраза звучит странно – «Вера в то, что мы его любим», «Вера в то, что он лучший». Но точнее сказать трудно. Просто любить своего ребенка – недостаточно. Считать его смышленым и добрым – тоже недостаточно. Нужно еще и верить в это, потому как только эта вера поможет нам перенести все трудности и тяготы воспитания нашего малыша.

И все-таки немножко психоанализа…

В детстве я никогда не верил в Карлсона и, по правде сказать, не очень любил эту сказку. Я почти не сомневался в том, что Малыш его выдумал. И я даже знал, зачем он его выдумал. Тогда мне казалось, что все дело в собаке. Сам я очень хотел собаку, но долгое время у меня не было никаких шансов стать счастливым обладателем этого четвероногого друга. Просто – никаких.

Конечно, в такой ситуации больше ничего другого не остается, как придумать себе вот такого «виртуального» товарища – Карлсона, который живет на крыше. Но Малышу все-таки купили собаку, а мне – нет. Возможно, поэтому я тем более не слишком любил эту сказку.

> Дети – это завтрашние судьи наши.
>
> *Максим Горький*

Но вот прошли годы, и сейчас мне кажется, что дело было совсем не в собаке…

«Малыш надеялся, что домработница будет молодая, красивая и милая девушка, вроде учительницы в школе. Но все вышло наоборот. Фрекен Бок оказалась суровой пожилой дамой высокого роста, грузной, да к тому же весьма решительной и в мнениях и в действиях. У нее было несколько подбородков и такие злющие глаза, что Малыш поначалу даже испугался. Он сразу ясно понял, что никогда не полюбит фрекен Бок.

– Надеюсь, вы любите детей, фрекен Бок, да? – спросила мама.

– О да, конечно, если они хорошо воспитаны, – ответила фрекен Бок и уставилась на Малыша.

Мама смутилась.

– Я не уверена, что Малыш хорошо воспитан, – пробормотала она.

– Он будет хорошо воспитан, – успокоила маму фрекен Бок. – Не беспокойтесь, у меня дети быстро становятся шелковыми.

> Первые детские ощущения – это удовольствия и страдания, и благодаря им сперва и проявляются в душе добродетель и порок.
>
> *Платон*

Тут уж Малыш покраснел от волнения: он так жалел детей,

которые стали шелковыми у фрекен Бок! А вскоре он и сам будет одним из них. Чего же удивляться, что он так перепугался?

Впрочем, у мамы тоже был несколько обескураженный вид. Она погладила Малыша по голове и сказала:

– Что касается мальчика, то с ним легче всего справиться лаской.

– Опыт подсказывает мне, что ласка не всегда помогает, – решительно возразила фрекен Бок. – Дети должны чувствовать твердую руку.

Затем фрекен Бок сказала, сколько она хочет получать в месяц, и оговорила, что ее надо называть не домработницей, а домоправительницей. На этом переговоры закончились».

Теперь мне кажется, что Малышу просто недоставало элементарной родительской любви. А когда ребенку элементарно недостает родительской любви, он…

«Малыш подошел к окну и стал смотреть на улицу. Он стоял и думал о том, как он несчастен и как тоскливо без мамы. И вдруг ему стало весело: он увидел, что над крышей дома, на той стороне улицы, Карлсон отрабатывает сложные фигуры высшего пилотажа.

– Привет, Малыш! – крикнул Карлсон. – Уж не обидел ли я тебя чем-нибудь? Почему у тебя такой хмурый вид? Ты себя плохо чувствуешь?

– Да нет, не в этом дело, – ответил Малыш и рассказал Карлсону о своих несчастьях и о том, что мама уехала и что вместо нее появилась какая-то домомучительница, до того противная, злая и жадная, что даже плюшек у нее не выпросишь, когда приходишь из школы, хотя на окне стоит целое блюдо еще теплых плюшек.

Глаза Карлсона засверкали.

– Тебе повезло, – сказал он. – Угадай, кто лучший в мире укротитель домомучительниц?

Малыш сразу догадался, но никак не мог себе представить, как Карлсон справится с фрекен Бок.

– Я начну с того, что буду ее низводить.

– Ты хочешь сказать «изводить»? – переспросил Малыш.

Такие глупые придирки Карлсон не мог стерпеть:

– Если бы я хотел сказать «изводить», я так бы и сказал. А «низводить», как ты мог бы понять по самому слову, – значит делать то же самое, но только гораздо смешнее.

Малыш подумал и вынужден был признать, что Карлсон прав. «Низводить» и в самом деле звучало куда более смешно.

– Я думаю, лучше всего начать с низведения плюшками, – сказал Карлсон. – И ты должен мне помочь».

Ребенок слишком любит нас, чтобы сознательно мстить нам за то, что мы, мягко говоря, не самые «задачливые» родители. Поэтому в знаменитой сказке Астрид Линдгрен Малыш мечтает о родителях, которых нет, которые куда-то уехали, то есть об «идеальных родителях», которыми мы могли бы для него стать, но которыми так и не становимся. И мстит он тоже не нам, а некой «фрекен Бок», которая появилась «вместо мамы», и не сам, а с помощью выдуманного им друга – своего милого, в меру упитанного и в самом расцвете сил альтер-эго… Вот такая психоаналитическая загогулина. И если уж говорить начистоту – разве фрекен Бок не заслужила того, как с ней обошлись? И может быть, нам, родителям, действительно имеет смысл посмотреть на себя в зеркало? Не слишком ли мы напоминаем своим поведением ту самую фрекен Бок?..

> Ну а хуже всего было то, что фамилия его отца, а значит и его собственная, как раз кончалась на «сен»! Из него никогда не выйдет ничего путного! Вот горе-то! Но родился он, казалось ему, не хуже других; иначе и быть не могло.
>
> *Ганс Христиан Андерсен*

«Фрекен Бок побагровела от злости.

– Что за идиотская шутка! – заорала она и снова кинулась к окну. – Наверно, это кто-нибудь из верхней квартиры забавляется тем, что крадет у меня плюшки и швыряет сюда пятиэровые монетки.

– Над нами никого нет, – заявил Малыш. – Мы живем на верхнем этаже, над нами только крыша.

Фрекен Бок совсем взбесилась.

– Ничего не понимаю! – вопила она. – Решительно ничего!

– Да это я уже давно заметил, – сказал Малыш. – Но стоит ли огорчаться, не всем же быть понятливыми». «Не всем же быть понятливыми»…

По-моему, гениальная фраза, если учесть, что ее автор – ребенок, а адресат – его воспитатель. Впрочем, мне кажется, если мы очень захотим и постараемся, то понять своего ребенка мы сможем. И тогда ему не придется изобретать «Карлсона, который живет на крыше», чтобы нас «низводить».

Я очень на это надеюсь…

Глава первая
Тайна «серых клеточек», *или чего ждать от детского мозга*

Когда я только начал консультировать родителей, обращавшихся ко мне с «детскими вопросами», я неизменно попадал в потрясающе неловкую ситуацию: что-то рассказываю, объясняю, втолковываю родителям, а они смотрят на меня, как на умственно отсталого, и всем видом выказывают свое несогласие.

Пытаюсь подступиться так, эдак – никакого эффекта. А переходим к конкретным примерам, обсуждаем какие-то детали, формируем новую модель их взаимодействия с ребенком – и все нормально, понимают, принимают, практикуют и получают весьма неплохие результаты.

Но «прорыва» все равно нет, а хочется именно прорыва – чтобы у родителя изменилось само отношение к ребенку. Тогда ведь все сразу пойдет на лад! Но не получается… В чем же дело?

> Начала, заложенные в детстве человека, похожи на вырезанные на коре молодого дерева буквы, растущие вместе с ним, составляющие неотъемлемую часть его.
>
> *Виктор Гюго*

Однажды на такой консультации, уже не зная, как втолковать маме десятилетнего мальчика, что ее требования к ребенку, мягко говоря, слегка завышены, я, порядком вымотанный, начал рассказывать ей про процессы миелинизации в головном мозгу… Можете представить себе степень моего отчаяния!

И вдруг лицо мамы просветлело. Словно чудо какое-то! Я спрашиваю – в чем дело, что случилось? А она смотрит на меня восторженно и говорит: «Боже, я только сейчас поняла, что он ко многому еще просто не готов!»

Мое состояние, изначально легкого, как оказалось, шока, теперь достигло своего апогея. «А разве мы не об этом все время говорили?» – спросил я, будучи в полнейшем недоумении. «Нет, об этом мы не говорили!» – твердо заявила мама. Кхе…

Потом, анализируя эту ситуацию, я понял: когда врач, то есть человек, имеющий медицинское образование, говорит родителям ребенка, что тот, мол, еще «не созрел» к той или иной деятельности, он имеет в виду состояние психофизиологического аппарата ребенка, состояние его нервной системы, его организма,

наконец.

А родитель думает только одно: «Ну, не знаю я, доктор… “Жи-ши пиши с буквой и” – это он понимает, а то, что учиться надо ему, а не учителям и родителям, этого он, видите ли, не понимает. С какой стати, что за бред?»

В общем, говорим вроде бы об одном и том же, а выходит, что о разном. С тех пор я неизменно начинаю все свои объяснения по поводу воспитания детей с рассказа о процессе миелинизации в головном мозгу ребенка. Уж простите за занудство.

Корректировки в генплан

В момент рождения масса мозга младенца составляет примерно четверть от массы мозга взрослого человека. Кажется, что не так уж и много… Но при этом сам малыш весит в двадцать раз меньше взрослого! Причем и дальше скорость, с которой растет мозг малыша, фантастическая! Уже к двум годам он достигает трех четвертей своего «взрослого» веса. Массе тела ребенка, как вы понимаете, подобные показатели даже не снились. Что же скрывается за этим, столь стремительным ростом мозга нашего малыша?

Прежде всего, давайте разберемся – что конкретно в мозгу ребенка растет? Дело в том, что большая часть нервных клеток (нейронов) формируется у малыша еще в утробе матери. Последующий скачкообразный рост детского мозга обусловлен не столько тем, что в нем появляются новые нейроны, сколько тем, что растут клетки, которые служат своеобразной оболочкой для нервных путей (это так называемые клетки глии).

Тут, видимо, необходимо дать небольшое пояснение. Нервные клетки – это маленькие клетки с большими, а подчас даже гигантскими отростками (аксонами и дендритами). Эти отростки связывают нервные клетки между собой, как железнодорожные пути связывают населенные пункты нашей необъятной родины. Это целая сеть.

Нервный импульс бежит по отросткам от одной нервной клетки к другой, и так в нашей голове появляются воспринимаемые нами образы, чувства и даже мысли, благодаря этим импульсам мы способны двигаться, а наш организм – просто жить.

Но сами по себе нервные клетки абсолютно беспомощны. Если не спрятать их в специальный – миелиновый – кожух, который напоминает собой резиновую оболочку электрического провода, то все «психическое электричество» рассеется, а отростки могут даже погибнуть. Этот миелиновый кожух и есть – клетки глии.

Мое объяснение, вероятно, выглядит несколько путаным, но уж проще никак нельзя. В общем, необходимо понять, что миелин – это очень важная вещь, о чем хорошо осведомлены люди, страдающие, например, рассеянным склерозом. Существует целый список инвалидизирующих заболеваний, в основе которых лежит именно гибель миелина.

Природа наделяет склонностями, воспитание

противопоставляет им привычки.

Пьер Буаст

Нечто подобное пережил, кстати сказать, и автор этой книги. Во время моей болезни – полирадикулоневрита – центр демиелинации (гибели миелина) находился у меня в спинном мозге, а кроме того, погиб миелин, окружавший периферические нервы, которые идут от спинного мозга к конечностям. В результате чего я чуть ли не мгновенно превратился в парализованного, лежачего больного. В общем, важная эта штука – миелин, от него зависит, будет ли вообще работать нервная ткань. Но это к слову…

Итак, ребенок рождается уже с готовым набором нервных клеток, которые связаны между собой огромным множеством связей (через эти самые отростки). Но миелина пока в голове ребенка крайне мало. Этим объясняется, в частности, тот факт, что ребенок совершенно не способен контролировать свои мышечные движения, да и вообще – мало что может сам в себе контролировать.

Для того чтобы мы совершали некие целенаправленные движения, необходимо, чтобы нервные импульсы, которые и дадут соответствующие команды на наши мышцы, шли по определенной траектории – от той клетки, которая отвечает за восприятие положения нашего тела в пространстве, к той клетке, которая отвечает за сокращение определенной мышцы (я уж не говорю о клетках, принимающих решение совершить некое движение).

Поскольку же миелина в детском мозгу, что называется, кот наплакал, импульс, который должен был обеспечить эту «тонкую моторику», бежит не по проторенной дорожке в миелиновой оболочке, а рассеивается между разными нервными клетками случайным образом, и в результате движение получается не целенаправленным и скоординированным, а хаотичным.

И теперь мы переходим к самому, как мне кажется, интересному! Мы имеем детский мозг, в котором много нервных клеток, которые связаны друг с другом первичными связями, но клетки глии пока в очевидном дефиците. Так вот: как показывают специальные исследования, нейронов в детском мозгу намного больше, чем у взрослого человека.

Да, это не описка, у малыша действительно больше нейронов, чем у взрослого человека! Но пока между ними отсутствуют необходимые связи, а потому эта система не функциональна, она как бы только наметана – это такой проект будущей структуры отношений между нейронами, их эскиз и отдельные зарисовки.

Для большой наглядности представьте себе огромный небоскреб, который пока только строится и состоит (это, напомню, воображаемая стройка) из одной только арматуры – то есть, некоего каркаса из металлических прутьев. Все в нем вроде бы есть – и этажи, и планы помещений проглядываются, но жить в этом здании невозможно, оно как насест. Надо эту арматуру еще залить бетоном, и тогда это будет уже нормальное, готовое к эксплуатации здание.

Надеюсь, все уже догадались, что в этой аналогии каркас из арматуры – это нейроны, их отростки и синапсы детского мозга. А бетон, которым только предстоит залить этот каркас, – это клетки глии, то бишь миелин. И теперь вопрос – где будут расти клетки глии в развивающемся мозге ребенка? Или в нашей аналогии – куда будет заливаться бетон, с какого места каркаса, в каком порядке и в каких количествах?

> Уже при покачивании колыбели решается, куда склонится чаша весов судьбы.
>
> *Станислав Ежи Лец*

Ответ на этот вопрос ученые дают однозначный: миелином будут покрываться те отростки, по которым будут активнее пробегать нервные импульсы. Да, сначала они бегут хаотично, подчас не достигая места назначения, так как соответствующие связи между нейронами еще не простроены. Но все же в какой-то части мозга, поскольку она стимулируется внешними факторами, они бегут больше и чаще, а где-то, в другой части мозга, никакой активности нет, потому что соответствующая стимуляция просто отсутствует.

И это по-настоящему удивительная вещь: у ребенка огромная масса нейронов, готовая откликнуться на самые разные внешние раздражители, но этих раздражителей ограниченное количество. И в результате наш «бетон» заливается только в отдельные части каркаса. Там же, где стимулов мало и нервные клетки не получают достаточной стимуляции, нейроны и их отростки, в буквальном смысле этого слова, атрофируются и даже погибают.

> **У ребенка от рождения огромный потенциал, и он гораздо больше, чем у взрослого. Но этот потенциал должен быть актуализирован соответствующей внешней стимуляцией. Если же этого не происходит, то не простимулированные должным образом нейроны уходят в небытие, и только в лучшем случае сохраняются в резерве (при**

удачном стечении обстоятельств они, например, помогут человеку когда-нибудь восстановиться после инсульта).

В результате наш «небоскреб» – электрохимическая система мозга (не путать с анатомической!) – выглядит не как идеальный «параллелепипед», где все «стены» отстроены по единому плану, а имеет сложную, неправильную форму. Где-то есть помещения, а где-то – пустота и только куски «арматуры» болтаются на ветру, потому как, когда раздавался «бетон» (миелин), мы не задействовали эту часть конструкции.

Остин Рейзен в свое время поверг научную общественность в шок своим исследованием на обезьянах. Новорожденных детенышей шимпанзе он растил в кромешной темноте. Через год эти детеныши оказывались абсолютно слепыми – у них были атрофированы сетчатка глаза (в норме она состоит из особого вида нервных клеток) и нейроны зрительного нерва.

Причем если шимпанзе держали в темноте только до семи месяцев, эти изменения еще были обратимы. Но более длительное пребывание животных в темноте убивало клетки мозга, которые в принципе отвечают за эту функцию.

Иными словами, элементарный жизненный опыт – его объем и разнообразие – в значительной степени определяет и все наши последующие способности. Другие исследования подтвердили, что мозг животных, выросших в окружении множества игрушек и других детенышей, с которыми можно было играть, весил больше и содержал большее количество нервных связей, нежели мозг животных, выращенных в стандартных лабораторных условиях.

Это почти что инвалидность!

Зачем я затеял этот мудреный рассказ о процессе миелинизации? Важно понять, что этот «бетон» льется долго и неравномерно, иными словами – **миелинизация в мозгу ребенка идет постепенно и фрагментарно**.

Сначала решаются жизненно важные вопросы: миелинизируются те зоны мозга, которые отвечают за работу внутренних органов, а также за функцию восприятия, ну и за элементарные движения, разумеется. К полугоду корковые отделы мозга ребенка, отвечающие за двигательные акты, миелинизуются настолько, что малыш оказывается способен более-менее успешно контролировать свои движения. Ему последовательно удается сначала держать головку и тянуться к предметам, потом приподнимать верхнюю часть тела и опираться на руки, перекатываться, сидеть, стоять и, наконец, к году – ходить.

Но может быть, он способен контролировать мочеиспускание или акт дефекации? Может быть, если прикрикнуть на него или сказать ему «пару ласковых» – мол, хватит подгузники переводить! – он тут же присмиреет, осознает свою ошибку и, чтобы сэкономить семейный бюджет, начнет ответственно ходить на горшок? Боюсь, родители, рассуждающие подобным образом и сетующие на «несознательность» ребенка, немного не в себе. И к сожалению, такие «не в себе» родители встречаются слишком часто.

> От пятилетнего ребенка до меня только шаг. От новорожденного до меня страшное расстояние.
>
> *Лев Толстой*

Умом, возможно, они «понимают», что в год или в два требовать от ребенка исключительной чистоплотности – это как-то рановато. Но внутренне они так не чувствуют, внутренне они уже сетуют, проявляют недовольство, подгоняют малыша. А он просто не может ни ложку держать толком, ни на горшок ходить по команде. И до тех пор, пока родители этого не поймут сами для себя, причем на уровне некой незыблемой аксиомы, не требующей никаких доказательств, они будут раздражаться и передавать это свое раздражение ребенку.

Чудес не бывает. Чтобы ребенок научился

контролировать физиологические процессы, встал, сел или просто начал улыбаться, его мозг должен к этому конкретному действию созреть. В разные периоды жизни ребенок что-то делает или не делает не потому, что он «не хочет», «капризничает», «ему лень» или «он дурака валяет», а просто потому, что он еще *не может* этого сделать. И речь, разумеется, идет не только о двигательных навыках, но и о памяти, внимании, мышлении, целенаправленности деятельности.

Мозг ребенка должен созреть к каждой конкретной функции, соответствующие нервные пути должны сформироваться, отстроиться, заработать. А схема везде одна и та же – сначала внешняя стимуляция, затем пробные действия, потом фиксация определенных навыков и, наконец, их закрепление. В конечном итоге, нужный нервный путь, проходящий через огромное множество клеток, их отростки и синапсы, оказывается отстроен в мозгу, «фиксирован» клетками глии. Возникает то миелиновое «ложе», которое пускает хаотическую до того момента активность нервной системы в строго определенном направлении.

> Природа и воспитание подобны. А именно: воспитание перестраивает человека и, преобразуя, создает ему вторую природу.
>
> *Демокрит*

Если в 2007 году, по расчетам ученых, можно было бы объединить все компьютеры мира в один и присовокупить к этому монстру интернет, то получившийся в результате «интеллектуальный» гигант по сложности своей организации не дотягивал бы до сложности организации одного отдельно взятого человеческого мозга. В настоящее время этот порог перейден, но масштаб, мне думается, понятен. Остается только удивляться тому, насколько сложен наш мозг и чего стоит отладить и запустить эту махину. В голове не укладывается. А ребенок это делает, он неустанно работает, и это происходит двадцать четыре часа в сутки.

Примечание:
«Не выйти из дома, не глянуть на крыльцо…»

Основываясь на собственном опыте, должен сказать, что процесс формирования целенаправленного движения в нашей нервной системе – процесс мучительный и

наисложнейший! Никто из нас не помнит, насколько архисложная это задача – взять под контроль хаос нервных импульсов, призванных обеспечивать элементарные функции двигательного аппарата. Исключение составляют те, кто страдает рассеянным склерозом или периферическим параличом. Поскольку сам я отношусь к числу таких «счастливцев», то готов свидетельствовать, что это потрясающий по сложности, адский труд.

Если миелин утрачен, заставить свои собственные «члены» слушаться твоих же собственных команд, то есть команд, посланных им твоей же собственной головой, почти невозможно! Они не слышат и не слушаются, валяются, как чужие, и совершенно индифферентны по отношению к любым твоим командам. Ты их даже не чувствуешь толком. Закрываешь глаза, и вдруг начинает казаться, что твои ноги сложились, как у китайского болванчика, открываешь, а они лежат точно так же, как и лежали битых пять часов после того, когда тебя в последний раз двигали. И попроси их что-нибудь сделать… Никакой реакции!

Помню, когда уже миновала острая фаза моей болезни, во время одного из врачебных осмотров меня захотели поставить на ноги – в качестве эксперимента. Я ужасно обрадовался, засуетился. Мне казалось, что ноги уже окрепли и все непременно получится. Если не смогу пройтись, то хотя бы постою на своих двоих! Мне помогали, страховали. Я сел, спустил ноги вниз, оперся на них (так мне, по крайней мере, казалось), затем меня подхватили под белы руки и…

Как я упал – я даже не понял. Когда я разогнулся из сидячего положения, на миг мне показалось, что ног у меня просто нет, что они заканчиваются аккурат в области паха, ампутированы и торчат как два обрубка. Потрясающее ощущение… ужаса.

А первая ступенька? Я прекрасно помню свою первую ступеньку. Шаркая ногами, опираясь на специальную коляску-подпорку, я уже неплохо передвигался. Но поднять ногу, просто оторвать ее от земли – это было целое упражнение, гимнастический подвиг. Но как хотелось подняться по лестнице! И вот однажды, громыхая коляской, я «выскользнул» из отделения на лестничную клетку, оперся двумя руками о перила и стоял, гипнотизируя ступеньку…

Проблема в том, что, даже подтягиваясь на руках, заставить ногу подняться на необходимую высоту, толкнуть ее вперед, перенести центр тяжести в соответствующем направлении и удержаться – это была целая процедура, которая требовала необыкновенных интеллектуальных усилий: все проанализировать, рассчитать, правильно сориентироваться. Непередаваемые ощущения!

И это я рассказываю о взрослом человеке, который просто расхворался и отличается от обычного одной только недостаточной миелинизацией периферических нервов, тогда как все центральные механизмы управления опорно-двигательным аппаратом у него сохранены! А ребенок?!

Он же никогда прежде не умел ходить, у него даже ощущения такого не было никогда – ходьбы, или сидения, или контроля за мочеиспусканием. Он никогда этого не делал. Никогда. Он абсолютно не представляет – как это бывает. Подобное элементарное, как нам кажется теперь, действие – это для него не только сложнейшая работа, это еще и абсолютная импровизация, творческий процесс, если хотите! Объем работы, которую совершает ребенок, просто овладевая собственным телом, – колоссальный.

Пункт управления… пролетом

Впрочем, если бы ребенку приходилось осваивать только одно свое тело – это еще куда ни шло. Но нет, его задачи куда обширнее! Ребенку предстоит научиться дифференцировать разные звуки и воспринимаемые им зрительные образы, соотносить собственные действия (например, крик) и реакцию на них окружающей среды, различать собственные чувства – холода, голода, жажды, боли и т. д.

Изначально все это для ребенка – сущий хаос, настоящая какофония разнообразных ощущений, и непонятно, какое к чему относится, что собой представляет и что с каждым из этих ощущений в отдельности нужно делать.

Представьте себе некоего человека, который ни разу не сидел даже за рулем автомобиля, но вдруг, без всякого предупреждения, оказался за штурвалом космолета, находящегося на вираже. Да, вроде бы все есть – двигатели, органы управления, приборы и т. д. Казалось бы – берись за штурвал и штурмуй космические дали! Ага… А куда дергать-то?..

И дергает как придется. А корабль кренит, ведет, роняет. Методом тыка надо осваиваться. В результате одни сплошные «внештатные ситуации» образуются! Это нам только кажется, что наш малыш лишь ест, спит и отвлекает нас от важных дел своим надрывным криком. Он работает аки пчела, вол да еще все вместе взятые жители Поднебесной!

Однако и это, наверное, еще не самое важное во всей этой истории. Как вам кажется, к какому году заканчиваются процессы миелинизации в детском мозгу? То есть до какой поры ребенок еще не способен управлять сам собой в должной мере? До какой поры его мозг не готов к тому, чтобы взять на себя контроль над ситуацией? Год, два, три? Нет, четыре.

> Небьющаяся игрушка – это игрушка, которой ребенок может разбить все свои остальные игрушки.
>
> *Бейтс Каунти*

Именно в этом возрасте заканчивается миелинизация основных отделов коры головного мозга. И это тот возраст, когда ребенок только, так сказать, «входит в разум», о чем мы будем говорить чуть позже. Но и это еще не все: миелинизация, например, лобных долей головного мозга, а также ретикулярной формации – отделов, отвечающих за длительную концентрацию

внимания, – продолжается вплоть до периода полового созревания!

Последними, аж до двадцати пяти лет, миелинизируются так называемые префронтальные (т. е. самые-самые передние, находящиеся прямо под лобной костью) отделы коры головного мозга. Те самые, которые отвечают за формирование намерений человека и программ его поведения. В этой части мозга происходит ассоциация нервных путей, идущих от всех наиважнейших областей коры головного мозга – затылочных, височных, теменных, с лимбических отделов коры.

Если обойтись без сложных медицинских терминов, то можно сказать и так: вся работа мозга – образы (зрительные, слуховые и проч.), эмоции, память, мыслительные процессы – все сходится и аккумулируется здесь, в префронтальных отделах коры. Грубо говоря, тут окончательно смыкается то, что человек думает, переживает и чувствует; смыкается, чтобы сформировать направленность его действий. Если еще проще: это то место в голове человека, где он принимает решения о своем будущем, то есть, перестает «жить моментом» и начинает «жить головой».

Развитие этой зоны – процессы миелинизации в ней – происходит скачками. Первый скачок датируется 3,5–4 годами. Ребенок берет под контроль свое поведение (в его элементарных формах), начинает думать о том, что он будет делать, то есть у него в голове появляются какие-никакие планы. Второй скачок – в 7–8 лет. Ребенок начинает думать не только о том, что он будет делать, но и о том, к какому результату это должно привести. И третий скачок развития – примерно в двенадцать лет. Ребенок начинает думать не только о том, что он будет делать и к какому результату приведут его действия, но и о том, к каким результатам его действия в принципе *могут* привести.

> Переживания ребенка подразумевают одну и ту же реальность в случаях восприятия, памяти или фантазии. Это означает, что ребенку все равно, представляет он нечто или воспринимает – и представленное, и воспринятое переживается им как действительно данное.
>
> *Дмитрий Узнадзе*

Одно дело думать: «Я пойду и скажу ему, что он должен сделать то-то и то-то», и совершенно другое: «Пойду, скажу ему то-то и то-то, но это, вполне возможно, возымеет обратный эффект». Финал миелинизации этой зоны мозга, как я уже сказал, наступает в 25 лет. Молодые люди, кстати сказать, в этом возрасте уже и из армии вернулись, и образование получили, и

семью, подчас, завели.

Примечание:

«Только сухие цифры статистики…»

Чтобы не показаться голословным, приведу еще несколько цифр.

Все мы, естественно, умеем отличать реальность от вымысла, объективную действительность от игры воображения, сон от яви. Для нас это как-то само собой. Разве может быть по-другому? Может. Для ребенка реальное и нереальное какое-то время нераздельны. Это для него одна, общая, единая действительность. Он не может провести четкую грань между тем, что существует на самом деле, и тем, что только предполагается, воображается или является плодом фантазии.

И к какому возрасту, как вам кажется, его мозг оказывается способен провести эту границу? Держимся за стул… Только в шесть-семь лет. Карлсон, простите, живет на крыше. И это на самом деле так, или, по крайней мере, ребенок чувствует, что это так. Да, конечно, если он играет в палочку, воображая себе, что это лошадь, а мы показываем ему настоящую лошадь, он безошибочно определит, где лошадь, а где палочка. Только вот палочка – это тоже лошадь. И вы ничего с этим не поделаете. Его мозг не способен определить границу.

Память. Глядя на трехлетнего ребенка у вас может возникнуть ощущение, что память у него замечательная. Он же все схватывает буквально на лету. Вероятно, у трехлетки необыкновенно зрелый мозг, не правда ли? Неправда. И в этом можно легко убедиться.

Вчера вы смотрели новости – не помните, случайно, о чем там шла речь? Наверное, пара-тройка сюжетов придут вам на ум. Это те сюжеты, которые были вам, по тем или иным причинам, интересны. Вы запомнили их автоматически, не желая запоминать, они «сами запомнились». Но представьте, что вы смотрите новости и вам дано задание запомнить суть всех десяти-двенадцати сюжетов и плюс порядок их эфира. Представили? И теперь сравните, как вы будете сидеть перед телевизором в том и в другом случае…

Да, память работает и во время «свободного» смотрения, и во время «выполнения задания». Но работает двумя принципиально отличными друг от друга

способами. Разница между «запоминать» и «заучивать» кажется незначительной, но, поверьте, она – огромна! Ребенок демонстрирует способность к «запоминанию» с самого рождения, но вот «заучивать» что-либо, то есть настраивать себя на соответствующий лад, он сможет… Стул рядом? К десяти годам. До этого мозг в соответствующую «позицию» не встает, как ты его ни заставляй. Если заинтересовался – запомнит, не заинтересовался – до свидания.

Идем дальше. Сейчас вы читаете книгу, ваше внимание сосредоточено на этом процессе. Но у меня просьба – встаньте, подойдите к книжной полке и возьмите любую другую книгу наугад. Почитайте ее… Уверен, даже если доктор Курпатов со своим опусом вам не слишком интересен, переключиться со «Счастливого ребёнка» на какой-нибудь «Бухучет в малом бизнесе» будет не так-то просто.

С одной стороны, такая ригидность – это, конечно, минус и может сильно тормозить процесс. Но, с другой стороны, именно эта концентрация внимания и позволяет нам быть эффективными. Если бы наше внимание скакало с предмета на предмет, это было бы настоящей катастрофой – мы бы ничего не могли довести до ума, вникнуть в суть, добиться результата. В общем, представляли бы собой клиническую картину классического маниакального больного, а это, я вам доложу, особая история!

Впрочем, давайте отложим экскурсию в психиатрическую лечебницу и просто понаблюдаем за собственным малышом. Поздравляю вас, у него именно такая «болезнь» – отсутствие контроля над произвольным вниманием! Вот он сконцентрировался на каком-то деле, а тут вдруг птичка за окном. И все, привет, его мысль плавно перетекла на другой объект, тут же переключилась на что-то третье, а уже через секунду была в четвертом месте и пошла дальше, дальше, дальше…

Когда она вернется обратно? Возможно, завтра, а возможно, и никогда. Мозг ребенка откликается на сторонние раздражители так же естественно, как и мы на звук пожарной сирены. И с этим ничего нельзя поделать. Кстати, сколько ему лет, этому ребенку? Сидим на стуле? Двенадцать. Это тот возраст, когда мозг ребенка созревает настолько, чтобы реализовывать то, что гордо

именуется «произвольным вниманием».

Впрочем, не торопитесь радоваться. В момент наиболее бурного расцвета взросления (появление отчетливых вторичных половых признаков) – четырнадцать-пятнадцать лет – способность к произвольному вниманию снова катастрофически падает. «Иванов, ты о чем думаешь?!» О-о, драгоценная Марья Николаевна, лучше вам этого не знать… Ведите свою физику и не заморачивайтесь, бесполезно.

Почему в свое время пришла мода на так называемые open space в офисах компаний? Почему стало выгодно создавать условия, чтобы сотрудники находились в одном помещении, разделенные лишь тонкими и низкими ширмами, а в школьном классе должна царить гробовая тишина? Особенность произвольного внимания состоит в следующем – если мы на чем-то сосредоточены, то посторонние раздражители будут только усиливать нашу концентрацию на том, что мы делаем[3].

У ребенка же – все с точностью до наоборот, любой сторонний раздражитель (включая его собственную фантазию или воспоминание) способен увести его мысль в неведомые дали. И это важный этап в процессе взросления ребенка, ведь, не будь в нем этой «текучести», как бы он познавал мир? Застрял бы на чем-то одном, и все. «Чего ворон считаешь? Ау!» Бестолковый, да? Нет, просто у него еще мозг такой – «ворон считать», у него работа такая.

У детей нет ни прошлого, ни будущего, зато, в отличие от нас, взрослых, они умеют пользоваться настоящим.

Жан де Лабрюйер

Чему учиться будем?

Не нужно думать, что ребенку-подростку достаточно освоить науку управления собственным телом, а потом все «как по маслу пойдет». Не пойдет. Наука управления «знаками» – то есть определенными звуками, жестами и графическими образами, которые обозначают, символизируют определенные вещи, ситуации, процессы и состояния, – это задача куда сложнее будет!

Ребенку предстоит узнать, запомнить, а главное – понять сотни тысяч слов и знаков. Ни один суперкомпьютер до сих пор не научился обгонять обыкновенного синхронного переводчика, а уж то, что касается передачи смысла сообщения, – тут и вовсе загвоздка, не справляется пока искусственный интеллект. Если простая задачка – он ее, конечно, решит. Но стоит только чуть добавить «непереводимой игры слов» или слова с двойным значением, или интонационные нюансы – и он уже на лопатках.

> Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает.
>
> *Эмма Бомбек*

А вот еще, например, социальные роли… Мы не отдаем себе в этом отчета, но мы имеем наиглубочайшие знания о том, как устроен социальный мир вокруг нас. О том, кто кому кем приходится в родственном, культурном и социально-бытовом планах, как с какими людьми, в зависимости от их социального положения, уровня образования, статуса, конкретной должности и т. д., мы должны себя вести.

Мы замечаем, что ребенок этому учится, когда он играет в «дочки-матери», кашеварит на своей детской импровизированной кухне или гоняет в Соловья-разбойника. Тут мы видим, что он учится быть «социально-полезным» существом, соответствующим своему полу и своей социальной среде.

Но это же, извините, детский сад! Сколько еще подробностей и нюансов социальной «игры» он должен будет впоследствии заметить в своем окружении, понять, освоить, осмыслить и натренировать? Это же не поддается никакому подсчету! Это огромная работа! И это в голову детям не загружают, как операционную программу в компьютер. А потому **сил, которые необходимы ребенку для решения этой задачи, требуется огромное количество; он работает, а благодаря этому его мозг растет – стимуляция обеспечивает рост глии,**

миелиновых оболочек и вообще – самой массы мозга.

Теперь же представим себе родителя, который, чертыхаясь, приводит своего ребенка к психотерапевту: «Он совершенно не думает о будущем! Он не учится! Он не знает, чем он хочет заниматься! А как он на жизнь себе собирается зарабатывать?! Доктор, я в ужасе!» В целом, если бы все это не было так печально, то выглядело бы даже забавно. Но это печально. Ребенок получает нагоняй за то, что он еще и не мог сделать. Задачи нереальные, а нагоняй всамделишный. Это куда годится? Справедливо? Вместо того чтобы стимулировать соответствующие зоны коры своего чада – бить его по этим самым зонам наотмашь: «Ты такой-сякой-немазаный, я в твои годы!» Ага, конечно!

• Во-первых, у всех у нас есть большая иллюзия по поводу этих наших «твои годы». Мы же на себя-прежних смотрим глазами себя-нынешних и редко замечаем глубокое несоответствие этого восприятия реалиям жизни, такова уж психологическая особенность нашей реконструкции собственного прошлого.

• Во-вторых, эта зона нашей коры «в наши годы» стимулировалась будьте-нате! Мы еще из пеленок не вылезли, а уже слышали: «Кем работать мне пойти? Я б в строители пошел, пусть меня научат… Я бы в летчики пошел, пусть меня научат…» и дальше по тексту. Уже с пятого класса (по крайней мере, в моей школе так было) нас водили по всяческим предприятиям и знакомили с производством.

Помню, как был со своими одноклассниками на хлебозаводе, в типографии, на обувном предприятии, на заводе по производству телевизоров… Все можно было посмотреть, пощупать. А на хлебозаводе – даже поесть! Такая стимуляция префронтальной зоны, что не забалуешь!

> Многие думают, что детство было самым лучшим и приятным временем их жизни. Но это не так. Это самые тяжелые годы, поскольку тогда человек находится под гнетом дисциплины и редко может иметь настоящего друга, а еще реже – свободу.
>
> *Иммануил Кант*

Теперь задумайтесь, в каком информационном пространстве воспитываются современные дети? Что такое для них работа программиста, дизайнера или инженера – вроде бы самых модных и востребованных ныне специальностей? Чистой воды умозрительность! Что-то программируют, дизайнерят, инженерят… Как тут сформируешь в своей голове план и направленность действия? Не-е, это **мы сильно преувеличиваем**

возможности ребенка и слишком бездарно относимся к своим собственным – родительским – обязанностям.

Да, в пять-шесть лет ребенок уже способен говорить необыкновенно складно, логично, поражать родителей сложностью используемых им слов и речевых оборотов. Он может «задвигать» такие тексты, что родители сидят и не знают, как у них такой умный-разумный ребенок уродился, и не надо ли его сдать куда-нибудь для опытов, такой он неприлично талантливый. Не иначе – из космоса!

Только вот незадача – при таком блестящем уме и таланте он абсолютно бессилен в отношении реальной жизни. Фактические знания придут к нему только с опытом, а то, что он как попугай повторяет все, что слышит, – это же не знание. Умение пользоваться сложными словами и умение управлять информацией – это совсем не одно и то же. И тут не поторопишь.

Ребенок растет и развивается так, как он растет и развивается. А пытаться бежать впереди паровоза – это создавать идеальные условия для ДТП с участием этого «железнодорожного транспорта», того самого «паровоза».

«Торопить» ребенка в его развитии – это травмировать его психику, и, кстати сказать, самим травмироваться, переживая «комплекс плохого родителя». Ждать от ребенка, что он прыгнет выше головы, внутренне требовать от него того, на что он еще просто физически неспособен, – вот что значит быть плохим родителем.

Хороший родитель – это адекватный родитель, который понимает, с какими огромными трудностями на каждом этапе своего развития сталкивается ребенок, и помогает ему эти трудности преодолеть, выстилая дорогу каждого конкретного успеха ребенка положительными, стимулирующими его подкреплениями.

Дети никогда не слушались взрослых, но зато исправно им подражали.

Джеймс Болдуин

Примечание:
«Они пытались торопить время…»

Можно ли обмануть время? Это вполне резонный вопрос, которым неизменно задаются все специалисты, занимающиеся воспитанием и обучением детей.

Действительно, если мы знаем, как сейчас ребенок решает те или иные задачи, а также то, как он будет решать их через какое-то время, пройдя соответствующие этапы своего развития, может быть, мы как-то можем форсировать процесс?

Вот простой пример. Допустим, нам надо запомнить несколько слов – «кошка», «стол», «самолет», «собака», «шкаф», «поезд», «машина», «диван», «корова». Легче всего разбить эти слова на группы: в группе «животные» окажутся «кошка», «собака» и «корова», в группе «мебель» – «стол», «шкаф», «диван», в группе «транспортные средства» расположатся «самолет», «поезд» и «машина». Уверен, что эта группировка слов, сама по себе, уже заставила вас запомнить те слова, о которых мы тут ведем речь, ну по крайней мере большую их часть. И это естественно, ведь мы воспользовались одним из способов запоминания взрослого человека – «организацией предметов».

Теперь применим эту тактику в отношении ребенка. В возрасте трех лет, например, он вполне может внять нашему предложению рассматривать «собаку» и «кошку» в качестве «животных», называть «стол» и «диван» «мебелью», а «самолет» и «поезд» определить как «транспорт» (ну, все это с нашей помощью, разумеется).

Дальше мы будем просить его запомнить эти слова, разделив их на соответствующие группы. Ребенок, скорее всего, пойдет нам навстречу и будет какое-то время усердно повторять некоторые из этих слов, включая и «стол», и «мебель», и «кошка», и «животные», и даже «самолет» с «транспортом». Все это вполне возможно и, конечно, произведет на нас неизгладимое впечатление: «Боже-боже, какой умный младенец!»

Вот только должен всех нас огорчить: как показывают исследования, а их проводилось на этот счет великое множество, проку от этой нашей замечательной педагогической деятельности не будет никакого. Поскольку ребенок еще не способен понимать сущностные признаки предметов (он производит это разделение абсолютно интуитивно), их «организация» для него – это просто усложнение задачи.

На самом деле, никакой «организации», группировки предметов в его голове не случилось, мы выдали желаемое за действительное. Он просто пытался запомнить чуть больше слов, нежели был должен, –

кроме самих «столов» и «собак» еще и категории: «мебель», «животные» и т. д., вот и вся «организация».

С помощью специальных, умело разработанных приемов мы можем заставить ребенка сформировать навыки, которые сущностно выходят за пределы его обычных способностей. Однако же реально работать они не будут. Например, даже даже если ребенок научится группировать (организовывать) предметы правильно, это не поможет ему лучше их помнить, разве что за счет дополнительного повторения и вербализации (проговаривания) – то есть, за счет тех механизмов памяти, которые хорошо работают у дошкольников.

Впрочем, спустя какое-то время, в младшей и средней школе, эти навыки дадут свой мнестический эффект, даже без особых усилий с нашей стороны – сами собой. Ребенок до них дорастет.

Лев Семенович Выготский – выдающийся российский психолог начала XX века, который как раз много и серьезно занимался детской психологией, – сформулировал понятие «зоны ближайшего развития». Этот научный термин используется для описания способности детей развиваться через участие в деятельности, которая несколько (но незначительно!) превышает уровень их способностей.

Причем работает эта «зона» лишь при неусыпном контроле и содействии со стороны взрослых и очень ограничена – мы как бы задаем ребенку ближайший рубеж, но не пытаемся предложить ему «взрослые» способы решения тех или иных задач. В остальном же сверх этой «зоны» и выше головы не прыгнуть.

Мы можем стараться всячески стимулировать развитие ребенка, не понимая, что соответствующие навыки ему пока совершенно не нужны, что у него нет ни внутренней потребности в них, ни, учитывая состояние его мозговых структур, способности адекватно их использовать.

Да, приятно знать, что твой четырехлетний ребенок уже «бегло читает», но способно ли это чтение дать ему то, что могло бы? И не тратит ли он это время в ущерб тем занятиям, которые действительно послужили бы его полноценному и всестороннему развитию? Это очень важный вопрос, на который современные психологи дают однозначный ответ – лучше не торопиться. Дайте ребенку возможность взять максимум на каждом из

уровней его развития, и тогда следующий пройдет и лучше, и с большим эффектом.

Жан Пиаже – величайший французский ученый, настоящий мэтр психологии детства – был постоянным, можно сказать – непримиримым оппонентом Льва Выготского, или, точнее, даже наоборот – Выготский постоянно оппонировал Пиаже. На многие вопросы, касающиеся поведения ребенка, они имели диаметрально противоположные взгляды.

Однако когда у Жана Пиаже спрашивали, можно ли ускорить смену стадий развития ребенка, он отвечал, словно его звали Лев Семенович: «Вы задаете американский вопрос! Даже если бы это и было возможно, в конечном итоге ценность такого “ускорения” была бы сомнительной. Важно не ускорить смену стадий, а предоставить каждому ребенку достаточное количество учебных материалов, соответствующих каждой стадии его роста, чтобы ни одна из областей его интеллекта не осталась недоразвитой».

У детей свое особое умение видеть, думать и чувствовать, и нет ничего глупее, чем пытаться подменить у них это умение нашим.

Жан-Жак Руссо

Пять детей в одном флаконе

В своем развитии ребенок претерпевает колоссальные изменения, принципиальные трансформации. Тут примерно те же чудеса, что и с бабочкой, – он сначала маленькая личинка, потом превращается в гусеницу, потом в кокон и лишь затем в красивую бабочку, то есть в человека.

Множество внутренних, эпохальных перемен должно произойти в психике ребенка, чтобы он превратился из неразумного существа в «человека разумного». В этом смысле ребенок рождается дважды не готовым к взрослой жизни, дважды не приспособленным к нашему – взрослому – миру.

Первая такая «неготовность» – это банальное физическое несоответствие. Так уж распорядилась природа, что человеческий ребенок появляется на свет биологически незрелым. Сравним человеческого ребенка с младенцем обезьяны. Последний почти сразу после рождения способен самостоятельно передвигаться, висеть на маме, цепляясь за ее шерсть, совершать какую-то целенаправленную деятельность. У человеческого детеныша на то, чтобы достичь аналогичных результатов, уходит как минимум пара лет! Хотя еще и в четыре года при виде незнакомца он будет прятаться за мамину юбку, точь-в-точь повторяя поведение маленькой обезьянки, прячущейся в материнской шерсти.

По большому счету, мы рождаемся глубоко недоношенными эмбрионами. Считается, что это связано с тем, что наши предки встали с четырех лап на две, то есть с прямохождением человека. В результате этого «поворота» женский таз существенно отличается от аналогичного анатомического образования четвероногих животных. Он как бы развернулся из горизонтальной плоскости в вертикальную и, в качестве своеобразной издержки производства, существенно сузился. Поэтому, чтобы появиться на свет без кесарева сечения, которое в первобытном обществе вряд ли кто-то мог обеспечить беременной самке, ребенок должен был рождаться заранее, то есть до полного своего биологического созревания.

Каждому возрасту присущи свои особенности.

Цицерон

Кстати сказать, именно это, по всей видимости, и привело к тому, что наш предок совершил тот гигантский эволюционный рывок в своем развитии, которым мы так гордимся.

Младенческий мозг куда более пластичен, нежели мозг уже сформировавшийся, мозг взрослого. Поэтому преждевременное рождение позволило человеку усваивать куда больше информации.

Созревая «по ходу» своего биологического формирования, мозг человека растет уже с учетом результатов своей познавательной активности, а потому находится в куда более выгодном положении, нежели мозг других животных. Впрочем, другие животные рождаются куда более приспособленными к выживанию как таковому, а мы – нет. До такого состояния нам надо будет еще расти и расти.

И вторая «неготовность» ребенка к жизни – это его гигантское социальное несоответствие. То, что мы собой представляем, – это на 80 % вода и на 80 % культура.

> **Ни язык, ни умение вести себя в обществе, ни социальные роли, ни образование, ни тем более научные знания – вся эта содержательная начинка нашей психики – не передаются по наследству. Те величайшие достижения культуры и цивилизации, которыми по праву гордится человечество, ребенок должен пройти не за сто тысяч лет, как само это человечество, а за свои собственные шестнадцать – двадцать.**

Нам кажется, что нет в этом ничего сложного, все же с этим справляются, но это «кривая логика». Если все, или почти все, справляются с гибелью супруга или смертью своего ребенка, если такое, не дай бог, случается, разве это значит, что это легко?.. Нет, конечно.

Ребенку предстоит научиться пользоваться собственным телом, разделять действительность и сферу фантазии, воображения. Ему предстоит понять, что слова – это не просто звуки, как, например, писк игрушки или звук музыкального инструмента, а способ обозначения вещей, зачастую даже отсутствующих в поле его зрения. И это не говоря уже о понятиях, которые не имеют объективно определяемого субстрата, – «добрый», «хороший», «честный», «внимательный» и т. д. (ничего этого не «пощупаешь».)

Ребенку предстоит освоить свой собственный психический аппарат – научиться концентрировать внимание, справляться со своей «разбросанностью», преодолевать страх, адекватно выражать свои эмоции и т. д. Кроме того, ребенку нужно будет научиться себя «правильно вести», сформировать и отработать массу социальных ролей («сына» или «дочери», «внука» или

«внучки», «друга», «школьника» и т. д.). Это огромная работа, которая идет этапами. И тут спешить не только бесполезно, но и вредно.

Сначала, на первом году жизни, ребенок представляет собой «биологическое существо». Он тратит этот год, чтобы встроиться в свой собственный организм, «одеть его на себя», научиться его понимать (например, отличать голод от страха, а боль в животе от боли в пальце), а еще – им пользоваться (и тут все, начиная с опорного аппарата, заканчивая аппаратом голосовой артикуляции).

Это примерно то же самое, как если нас одеть в огромный, тяжелый акваланг и заставить научиться в нем жить «на постоянной основе». Непростое занятие, доложу я вам! Параллельно, ребенок делает еще массу дел – учится устанавливать контакт с другими людьми, выражать свои эмоции, демонстрировать свое состояние, причины беспокойства.

> Мать – единственное на земле божество, не знающее атеистов.
>
> *Эрнст Легуве*

Далее, сразу после первого года жизни перед ребенком открываются новые, колоссальные возможности – он начинает ходить. Это период, когда малыш переключается с изучения себя на изучение *своего* мира. Последнее уточнение очень важно: предмет его изучения – это не «окружающий мир», как мы его понимаем, а именно *его* мир.

Разницы, границы между собой и миром ребенок пока не понимает и не чувствует, он в каком-то смысле просто сам становится больше, охватывая и вовлекая в свою жизнь все, что замечает. Причем стоит этому миру исчезнуть из поля его – детского – восприятия, и он для ребенка уже не существует. Для него существует только то, что он воспринимает: видит – значит, оно есть, а отвернулся – и до свидания, как и не было.

Излюбленная игра детей семи-восьми месяцев – это «убийство и возрождение» предметов. Молодые родители часто недоумевают, что так радует ребенка, когда он сбрасывает, например, свои носочки с пеленального стола (наша Сонечка, к слову, развлекалась именно носочками). На самом же деле это неподдельное веселье ребенка легко понять. Для него существует только то, что он видит, и когда носок падает, он пропадает из поля зрения, убивается. А когда родитель его достает, он рождается сызнова, словно из небытия. Фантастика! Ребенок ликует! Только вот родитель, не понимая этих истинных причин

поведения собственного ребенка, частенько злится: «Надо же, еще такой маленький, а уже вещи разбрасывает, что будет дальше – страшно даже подумать!»

Дети забавляют себя тем или иным занятием даже тогда, когда ничего не делают.

Цицерон

В возрасте от года до трех-четырех лет это своеобразное восприятие действительности, *действительной* исключительно под прицелом восприятия, у детей еще сохраняется. Примечательно то, как дети этого возраста играют в прятки. Для них прятки – это не когда их не видят, а когда *они не видят*. Ребенок закрывает глаза руками, будучи в полной уверенности, что, раз он не видит тех, кто его ищет, значит, и они его не видят.

Когда я играл в эту замечательную игру со своей трехлетней дочкой, она уже, конечно, понимала, что закрыться руками недостаточно (впрочем, вряд ли понимала, почему этого недостаточно). В общем, она предусмотрительно пряталась за занавесками, под кроватью или под покрывалом, причем, как правило, в одних и тех же местах. При этом она совершенно не заботилась о том, чтобы из этих «укрытий» не торчали части ее тела. И нам всем приходилось долго изображать поиски ребенка, пока тот, спрятав голову за занавеску, проявляет чудеса сдержанности, изо всех сил стараясь не откликнуться на наши недоуменные и разочарованные: «А где же Сонечка? Куда подевался наш любимый ребенок?» Еще за полгода до этого, надо заметить, она и с этим еще не могла справиться. В ответ на подобные риторические восклицания она неизменно выкрикивала: «Здесь!», продолжая, разумеется, со всей серьезностью прятаться.

Честный ребенок любит не папу с мамой, а трубочки с кремом.

Дон Аминадо

До трех-четырех лет мир ребенка и мир вообще не разделены, а мы – его родители и воспитатели – просто части этого мира, не имеющие ни собственных чувств, ни собственных интересов, ни собственной жизни. Наше временное исчезновение, отлучка – это для ребенка некий артефакт, мы временно «умираем» в каких-то странных местах под загадочными названиями «работа» или «по делам».

С младенчества Соня регулярно наблюдала своего папу «по телевизору» и считала чем-то само собой разумеющимся, что он, наравне с Нюшей и Каркарычем, красуется на обложках книжек. Однако же на вопрос: «А как твой папа работает?» (в целом, это ведь должно быть очевидно, не правда ли?), она отвечала: «Работает какую-то работу». И лишь где-то в три года, отвечая на этот вопрос, показала на игрушечный компьютер. Вот такая у меня, оказывается, работа…

Весь мир ребенка – это пока он сам, то, что он видит, воображает и чувствует. Его интересует только то, что с ним как-то связано. Даже сложные «пространственные» предлоги «над», «под», «за», «перед» или, например, слова «снизу», «сверху», «наверху» или «сзади» ребенок способен усвоить только применительно к самому себе – когда он находится «над» чем-то или когда что-то находится «под» ним. И хотя на себе, как говорится, не показывают, ребенок иначе не понимает.

Любые наши попытки агрессивно вторгнуться в его реальность со своими «благими намерениями» воспринимаются ребенком просто как «события мира», а вовсе не как попытки вести с ним некий диалог. Пока он только обменивается с нами фразами, играет словами, словно в пинг-понг. Понять, что с нами можно еще и *вести диалог,* как с некими самостоятельными сущностями и данностями, – это ему еще только предстоит.

Представьте себе, что вы родились и живете в большом шаре. Все ваши знания о внешнем мире исчерпываются той информацией, которую вы получаете в моменты, когда шар, в котором вы находитесь, перекатываясь вместе с вами с места на место, натыкается на какие-то препятствия. С той стороны к вам стучатся люди, что-то вам говорят, как-то пытаются с вами взаимодействовать.

Вас это, конечно, необыкновенно занимает, но в вашем мире, как вы его воспринимаете, реально существует только один человек – вы сами. А любые действия в ваш адрес со стороны других людей – это не более чем искажение формы вашего шара, и ничего другого. Если это воздействие сильное, вы, конечно, принимаете его в расчет, но вы живете в своей реальности, а окружающий мир для вас – это только то, что прогибает ваш шар-мир.

Далее ребенок учится выделять себя из мира других людей. Это результат принципиальных изменений, которые происходят в его маленькой головушке к трем-четырем годам. Изменений серьезных и потрясающих воображение! О чем, впрочем, мы будем говорить чуть позже, обсуждая знаменитый «кризис трех лет».

> Человек, действительно уважающий человеческую личность, должен уважать ее в своем ребенке, начиная с той минуты, когда ребенок почувствовал свое «я» и отделил себя от окружающего мира.
>
> *Дмитрий Писарев*

На этом этапе своего развития ребенок пытается как-то себя «позиционировать» в отношении с нами – другими для него людьми. И он всеми правдами и неправдами настаивает на том, что у него есть свое мнение, свой взгляд на происходящее. А самое эффективное средство, которое позволяет ему добиться соответствующего результата, – это сказать родителям и воспитателям: «Нет!» Причем по любому поводу – надо и не надо.

Если родители принимаются в этот момент выяснять с ребенком отношения, ничего хорошего из этого не выйдет. По большому счету, вообще о другом идет речь: ребенок как бы зондирует мир – проверяет реакции на свои действия. И чем реакция активнее, тем активнее он продолжит действовать в начатом направлении. Куда лучше обернуть происходящее в шутку и сделать вид, что вообще ничего не случилось.

Итак, ребенок в возрасте с трех до семи словно бы отделяет от себя мир – мол, это вы там, а это я – здесь. Но кто такие «вы там» – это для него по-прежнему загадка, которую, впрочем, он совершенно не торопится решать. Пока другие люди ему все еще не слишком интересны (по крайней мере их внутренний мир, их переживания). Его социальный интерес направлен только на то, чтобы найти свое место в мире этих других людей, желательно максимально комфортное. Например, воспитатели в детском саду разделяются на «хороших» (тех, с которыми ребенку комфортно) и «плохих» (тех, с которыми ему некомфортно).

> **Удивительный факт – дети этого возраста не способны считать себя «плохими». Что бы они ни делали – они, в собственном восприятии, всегда «хорошие», они в этом абсолютно уверены. «Плохими», в их понимании, могут быть только другие. Учитывая этот факт, нужно понимать, насколько сильно ограничены наши воспитательные инициативы. Как правило, они воспринимаются ребенком просто как нарушение некой «высшей справедливости» и не более того.**

Ждать же от ребенка в этом возрасте чего-то большего –

просто неправильно. Попытки винить его, стыдить, наказывать – это просто способ сказать ему: «Да, ты прав, мы другие, и мы по ту сторону баррикад, и за нами сила». А ребенок, между прочим, решает в этот момент сложнейшие задачи: именно в этом возрасте ему предстоит научиться «тормозить» свои реакции на внешние стимулы, то есть научиться следовать инструкциям и предписаниям, а также помнить о «надо», несмотря на то что «ворона полетела» и «какая красивая штука».

> В детстве я пережил ужас: мир превратился в действительность.
>
> *Евгений Кащеев*

Выдающийся российский психолог, ученица Льва Семеновича Выготского, Лидия Ильинична Божович писала: «К концу дошкольного возраста ребенок формирует относительно устойчивую иерархическую структуру мотивов, что превращает его из существа ситуативного, подчиняющегося непосредственно воздействующим на него раздражителям и сиюминутным побуждением, в существо, обладающее известным внутренним единством и организованностью, способное руководствоваться устойчивыми желаниями и стремлениями, связанными с усвоенными им социальными нормами жизни».

За этими «сухими строками» и «победными реляциями», на самом деле стоят наши замечательные дети, которым действительно предстоит огромная работа.

Ребенок должен будет заставить свой мозг – хаотичный, несобранный, незрелый и все еще растущий – подчиняться диктатуре обстоятельств жизни не потому, что мама просто взяла за руку и отвела его в детский сад, а собраться и идти в детский сад потому, что идти в него «надо». Поверьте, сформировать в своем сознании это «надо» – это надо, извините за каламбур, иметь мужество и недюжинные способности. Если ваш ребенок это демонстрирует, а вы не проявляете восхищения, знайте – вы освистали Александра Суворова и Лучано Паваротти.

С семи до десяти лет ребенок переживает еще одно огромное в своей жизни открытие. Если в три года он узнал, что он есть, и это факт медицинский (в его лексиконе появляется самое сложное слово – «я»), то в семь он узнает, что у него есть еще и чувства. Звучит, наверное, даже как-то дико, но таковы научные данные, а из песни слова не выкинешь.

Чувства ребенок, конечно, испытывал и раньше, но то, что он их испытывает, он понимает только сейчас – к семи годам. Именно в этом возрасте дети начинают говорить: «я радуюсь», «я

огорчен», «я разочарован», «я добрый» и т. д. Ребенок начинает отдавать себе отчет в том, что с ним, внутри него самого, происходит. В общем, случается такая первичная, хотя еще очень поверхностная, конечно, но все же, извините за термин, рефлексия.

> В деле воспитания процессу саморазвития должно быть отведено самое широкое место. Человечество всего успешнее развивалось только путем самообразования.
>
> *Герберт Спенсер*

И не случайно, что именно в этот период ребенок обнаруживает вокруг себя «других людей», потому как именно они заставляют его чувствовать себя то так, то иначе. Одни вызывают у него интерес и симпатию, другие – ужас, одни повергают его в уныние и заставляют страдать, другие, напротив, вносят свежую струю оптимизма в их жизнь. Раньше ребенок, конечно, знал о существовании этих «других людей», но о том, что они совершенно самостоятельны и с этим надо считаться, он понимает только в начальной школе.

Прежде, даже если ребенок и ходил в детский сад, у него были одни судьи – родители. Теперь же он выходит из-под их опеки и оказывается в руках учителей, которые ставят ему оценки, определяя таким образом отношение к нему со стороны его собственных родителей (а это удар, доложу я вам!). И кроме того, ребенок обнаруживает себя в руках сверстников, которые бывают и жестоки, и несправедливы, и конфликтны. В общем, начинается та самая жизнь… **Принять этих других людей, научиться подчиняться им, не теряя при этом самого себя, – это особенная история, требующая от семи-десятилетки истинного мужества и героизма.**

Следующая «дистанция» – от десяти лет и до двенадцати-четырнадцати, то есть до самого пубертата (периода полового созревания, момента появления так называемых «вторичных половых признаков»). В этот период ребенок формирует достаточно четкие представления о себе, о жизни вокруг, о других людях. Все в нем организуется и устаканивается. А мы наконец видим перед собой человека, которого вполне можно назвать «личностью» (как мы привыкли о ней думать – о «личности»). С ним теперь можно говорить и договариваться, основываясь не на принципе «я тебе то, а ты мне это», а на здравом смысле.

В общем, казалось бы, – остается только жить да радоваться. Но тут родителей могут ожидать самые разнообразные подводные

камни – ребенок стал по-настоящему самостоятельным, он «себе на уме». Он начинает простраивать свою жизнь независимо от взрослых. Ребенок в целом теперь понимает, чего хотят от него взрослые, чего он сам хочет, а дальше начинается игра, в которой он пытается всеми правдами и неправдами выиграть.

Так что если ему сейчас надо защититься от родителей, достающих его своими императивными требованиями, то он их не просто обманывает, он делает это как великий стратег и тактик. Впрочем, за это его трудно винить, ведь в любом случае период взросления, даже при внешнем благополучии, – это для ребенка огромнейший труд, потому как никакая самостоятельность не дается даром – без неудач, горестных ошибок и травм.

> Сколько человека ни воспитывай, он все равно хочет жить хорошо.
>
> *Борис Замятин*

Почему родители, как правило, не замечают тех трудностей, с которыми ребенок сталкивается на этом этапе? Ответ прост и банален: просто сейчас эти трудности лежат в иной плоскости – не в отношениях с родителями, а в отношениях со сверстниками. И это еще одна большая проблема, которую ребенок решает с десяти до четырнадцати.

Психологи заметили, что именно в этом возрасте у ребенка по максимуму проявляется потребность найти свое место в группе. Это тот период, когда класс разбивается на своеобразные «ячейки» – в нем появляются «крутые пацаны» и «ботаники-очкарики», «девочки-красавицы» и «девочки-надежда-школы».

Дети группируются, чтобы не чувствовать себя ущербными. Только обнаруживая себя в среде себе подобных, они начинают ощущать себя более-менее комфортно, но организоваться таким образом – это опять же очень непросто, и далеко не каждому ребенку удается «влиться» в соответствующий коллектив или чувствовать себя комфортно в той группе, к которой он, по тем или иным причинам, оказался «приписан».

Впрочем, по сравнению с тем, что случается дальше, пока мы имеем дело исключительно с «цветочками». Ягодки пойдут с наступлением многострадального пубертата. И родители начинают сетовать: вот, мол, чуть только повзрослел – и давай дурака валять. Они закручивают гайки и интенсифицируют нагоняйки… Все по полной программе.

Кажется, родители совершенно не отдают себе отчета в том, что ребенок в этот период своего взросления переживает самую настоящую катастрофу. **Начиная с четырнадцати лет он**

переосмысляет себя и все свое существование. Это период тотального кризиса – период потери себя и социальной растерянности.

«Ни рыба ни мясо» – это ужасное, эмоционально тягостное состояние, но именно в этом состоянии и находится подросток. Он вроде бы уже и взрослый, но взрослым быть не может, а ребенком – и подавно! Если раньше ребенок был «хорошим ребенком», то теперь он, без преувеличения, «гадкий утенок»: мальчик, который еще даже не юноша, но уже мечтающий быть мужчиной, и девочка, которая еще, конечно, девочка, но женщина в ней уже испытывает все те комплексы и борьбу мотивов, что только и могут испытывать женщины.

Он «недоделок», о чем, разумеется, ему не забывают напоминать все кому не лень, – он и «желторотый», и «молоко у него на губах не обсохло», и вообще, «что он понимает в пятнадцать лет»! Подросток и сам-то в себе сомневается до психического изнеможения, а тут такая «доброжелательная» оценка со стороны взрослых. Ужас! Идеальные условия для формирования у него самоуважения и достойной самооценки: хук справа и хук слева! Нокаут, отнесите тело…

> Недостаточно, чтобы воспитание только не портило нас, – нужно, чтобы оно изменяло нас к лучшему.
>
> *Мишель Монтень*

Взрослые люди и те переживают из-за того, что они не слишком привлекательны, что их недостаточно уважают, а также по причине любой маломальской неудачи профессионального или иного свойства. А что уж говорить о подростке, который вообще никогда не чувствовал себя «привлекательным» в сексуальноэротическом плане? Что говорить о подростке, который не пробовал себя в самостоятельной работе, а что такое уважение – и вовсе не в курсе?

К нему же никогда не относились серьезно, так, чтобы он мог почувствовать себя по-настоящему самостоятельным и уверенным в себе человеком. Конечно, для взрослых подобные проблемы – обычны, привычны, а главное – пройденный этап, и потому вряд ли их можно всеми этими «траблами» удивить. Но для подростка эти переживания – сущая новая «грамота», которая изначально буквально усеяна всеми возможными ошибками. Да так, что и не прочтешь! И если родители не понимают ужаса, в котором оказывается подросток, – это самый настоящий ужас.

Плюс ко всему дополнительные «отягощающие факторы» – как очевидные, так и неочевидные. Угри – очевидные, и это самая

настоящая драма. А еще, например, избыточный вес… Когда родители объясняют ребенку, что он не должен так много есть, тот свято уверен в том, что родителям просто «жалко» еды или, например, что им наплевать на его желания. Но в четырнадцать лет ребенок вдруг понимает, что причина этого запрета была несколько иной…

Появилась сексуальная потребность, мозг заработал в соответствующем направлении, и то, что раньше казалось нормальным, теперь становится ужасным ужасом. «Мама, ты почему не сказала мне раньше, что нельзя столько есть?! Ненавижу тебя!» И мама удивленно смотрит на свое чадо… Она-то уверена, что она говорила об этом постоянно. Только вот кто ее слушал? Но тогда она говорила это голодному ребенку, а сейчас свои претензии ей предъявляет переживающий сексуальные проблемы подросток.

> Дети делят горе с родителями, радость – со сверстниками.
>
> *Илья Шевелев*

Этот, на первый взгляд, совершенно незначительный, частный пример лучшим образом иллюстрирует суть происходящего: **подросток стал совершенно иным – изменились его ценности и приоритеты, изменились его способы реагирования на происходящее**. Все поменялось, а готовность к новой жизни, которая буквально обрушилась на голову ребенка, у него отсутствует.

Не он выбрал для себя – меняться, как иногда решают, по непонятным мне причинам, взрослые: мол, со старым покончено, начинаю новую жизнь. Нет, все в его жизни стало меняться само собой, картинка поплыла, почва под ногами поехала, причем ускользая. Как с этим быть и что с этим делать? Подростку непонятно категорически. У него – шок. А тут еще родители со своими «придирками».

Понятно, что единственное, на что способен ребенок в такой ситуации, – это просто послать родителя куда подальше. Впрочем, может послать и самого себя – подростковый возраст дает пик по частоте самоубийств, а в последние годы частота подростковых самоубийств (самых настоящих, фатальных, без баловства) продолжает расти.

Есть, впрочем, и неочевидные «отягощающие факторы», которые бьют по молодому человеку наотмашь. Мозг подростка, кажется, уже близок к тому, чтобы созреть окончательно, сформироваться и работать в нормальном режиме. Но не тут-то

было! В период пубертата экспоненциальная кривая его развития спотыкается о сам этот пубертат и временно летит в тартарары.

Большинство женщин могут в красках рассказать нам о том, как рядовой и ничем не примечательный ПМС, случающийся регулярно, а потому даже привычный, способен повлиять как на ее настроение, так и на ход ее мыслей. Тут мы тоже имеем дело со своего рода ПМС – гормональной катастрофой, которая длится не днями, а годами!

В пубертате подросток переживает своего рода регресс.

Во-первых, его мозг претерпевает фундаментальную перестройку из-за соответствующих гормональных событий (ломается, так сказать, не только голос, но и то, что выше).

Во-вторых, новая проблематика – сексуально-эротического свойства – сшибает все, что прежде с таким трудом строилось и надстраивалось внутри психологической организации молодого человека.

Наконец в-третьих, из-за того что голова подростка постоянно занята «не тем, чем надо», он элементарно не может сохранить прежних темпов своего развития, а это уже само по себе – регресс.

Новая жизнь «взрослого человека» – это для ребенка высшая математика. Нам кажется, что нет в этой математике ничего особенно сложного. Но мы так рассуждаем только потому, что сами все эти кризисы уже давно пережили, перемучились, переломались и даже успели забыть о них, как о страшном сне. Теперь-то нам, конечно, «ничего сложного». А мозгу ребенка со всем этим нужно войти в соответствие, все это ему еще только предстоит понять и осмыслить. И потом он, даст бог, выправится и вернется в более-менее достойное свое состояние. Вот такие, по ходу, американские горки.

Немножко здравого смысла

Вот мы и подошли к первому правилу, которое следует накрепко затвердить в собственной голове всем родителям, желающим быть «хорошими»: на разных этапах развития нашего ребенка мы имеем дело с совершенно разными людьми. Если рассуждать с точки зрения формальной логики, наш ребенок, конечно, и в год, и в три, и десять – один и тот же. Но на самом деле те же у него только имя и фамилия, да еще родители. Несколько лет… и все прочее в нем самом – уже другое.

Вот посмотрите на своего ребенка. Вы когда-то были точно такими же. Вам так же ставили газоотводные трубки и пели колыбельные, и вам точно так же было важно само ощущение присутствия рядом этого большого человека, от которого вы ждали помощи, а вовсе не его вокальные данные. Вы точно так же не умели держать головку, сидеть, ходить и падали – на ровном месте в прямом смысле, запутавшись в собственных конечностях.

Вы точно так же были искренне уверены в том, что лиса действительно съела колобка, а умывальник («умывальников начальник и мочалок командир») может всыпать ребенку за нарушение правил гигиены. Вы точно так же долгое время учили наизусть стихи, не слишком понимая, о чем именно в них идет речь.

В свои три-четыре года вы точно так же, один в один, на все говорили «нет», будучи в полной уверенности, что это единственно правильный способ существования «в предлагаемых обстоятельствах».

> Воспитание человека начинается с его рождения: он еще не говорит, еще не слушает, но уже учится. Опыт предшествует обучению.
>
> *Жан-Жак Руссо*

Вы точно так же долгое время не могли понять, что два яблока – это именно *два* яблока, а не просто яблоко и яблоко. Честно сказать, было время, когда вы не могли понять сам этот феномен – *цифры*, что предметы можно *считать*, а не просто называть разными словами. Да, вы могли бодро повторить за взрослым набор звуков: «один», «два», «три», «четыре», но то, что это на самом деле математическая процедура, долгое время оставалось для вас абсолютной загадкой.

И точно так же, будучи в четвертом классе, вы думали, что

можно обмануть родителей, рассказывая им, как сильно болит ваше горло и что с такой ужасной ангиной вам ни в коем случае нельзя идти в школу. А потом радовались, как ловко вам удалось их провести, даже не догадываясь о том, что родителям было просто лень вас разубеждать, и они пошли вам навстречу, полагая, что пара «лишних» выходных вам не повредит.

Воспитатель сам должен быть воспитан.

Карл Маркс

Наконец, мы тоже, как и наши дети-подростки, в какой-то момент думали, что все взрослые и во всем предельно неправы, а наша подростковая любовь – это не блажь, а нечто единственно важное и, что бы нам ни говорили, мы никогда не утратим этого чувства.

Мы так же думали, что нас не понимают, не принимают, не ценят и не уважают. Одно слово – «предки». И мы так же думали: «Вот умру я, и поймете, кого потеряли! Но будет поздно!» Задумайтесь над этим – мы были совсем *другими* и в разные периоды нашей жизни – *разными*. **То, что сейчас кажется нам смешным, нелепым, надуманным, глупым, когда-то представлялось нам необычайно важным, ценным и предельно истинным. И таков сейчас наш ребенок.**

Какая-то игрушка могла быть для нас высшей ценностью, за которую, как говорится, «можно все отдать», а родители, например, казались нам чужими людьми, которым мы совершенно не нужны. Мы все проходили эти этапы, а сейчас эти же самые этапы проходит и наш ребенок. И мы – родители – должны уметь соответствовать моменту.

Не ждите от вашего ребенка, что он нарушит общий закон развития. Даже если малыш поражает вас своей смышленостью, не спешите записывать его во «взрослые»: он находится только на том уровне своего развития, на котором он находится. И даже если вам кажется, что он перешагнул «границы нормы» и развивается быстрее своих сверстников, то можете быть уверены, что он просто лучше других развивается в соответствующем коридоре развития, а на новый уровень перейдет только в тот момент, когда его мозг к этому созреет.

Главный принцип, который мы должны исповедовать в процессе воспитания ребенка, – «можешь только то, что можешь». Причем это касается как самого ребенка, так и нас самих. Есть то, что он может на данном этапе, а есть то, что вне,

так сказать, сферы его компетенции. Есть то, что мы – как родители – можем на данном этапе развития нашего чада, а есть то, чего мы не можем, и выше головы не прыгнешь, только расшибешься.

Это очень важно понять: нам не следует предъявлять неадекватные требования ни к нашему ребенку, ни к себе самим. Только одно осознание этой простой истины позволит нам внутренне успокоиться и насладиться процессом воспитания своего малыша. И это чистая правда – воспитанием своего ребенка можно наслаждаться, более того – это *нужно* делать.

Но соответствующая возможность открывается нам только в том случае, если мы понимаем, с каким именно ребенком мы имеем дело – годовалым, трехлетним, семи, десяти или четырнадцати лет. Это разные дети, а всему, как известно, свое время.

Цифровая среда
Часть первая

Воспитание ребенка – сверхсложная задача. Но теперь, когда мы оказались в мире бесконтрольного информационного потребления, это еще и «задача со звездочкой».

Из первой главы этой книги вы уже знаете, что мозг ребенка – лишь заготовка к мозгу взрослого: своего рода полено, из которого Папе Карло еще только предстоит выстругать своего Буратино.

Эволюция сотнями тысяч лет отлаживала этот процесс производства мозгов из заготовок к мозгу:

• с одной стороны, ей нужно было оснастить мозг новорожденного всеми нервными клетками, которые *потенциально* могут понадобиться индивиду, чтобы обеспечить свое выживание в самых разных условиях (неизвестно же, в какой именно местности, в какой общности и культуре родится тот или иной ребенок, к какому именно миру ему придётся адаптироваться);

• с другой стороны, ей нужно было продумать механики, позволяющие растущему ребенку сформировать у себя все необходимые нейронные связи, обеспечивающие ему адаптацию именно к тем условиям, в которых он родился, и параллельно удалить все лишнее, что для данной среды обитания, общества и существующей культурной традиции не нужно.

Вот почему, когда ребенок рождается, его мозг содержит большое количество нейронов, которые с возрастом у него, не будучи востребованными внешними раздражителями, просто отомрут. Остальные, по идее, должны соединиться в нервные цепи, которые обеспечат ему эффективное функционирование во взрослой жизни.

Наладка и отладка этих систем, как вы, наверное, догадываетесь, испокон веков происходила в естественной среде – проще говоря, в дикой природе. Общественным устройством и культурой человек обзавелся всего сорок тысяч лет назад – доисторическая Месопотамия, доисторический Китай, Древний Египет и т. д. И то, надо сказать, лишь начал обзаводиться…

Считается, что колыбелью человечества была Центральная Африка (некоторые антропологи даже уточняют конкретное место – Серенгетская саванна современной Танзании). Там и сейчас можно встретить представителей того древнего мира –

племена масаев, например, – воочию наблюдать, каким образом эволюция собиралась нас воспитывать. И да, никаких хитростей – это происходит в мире физических объектов и в окружении большого количества соплеменников. Ничего больше.

Этого, как выясняется, вполне достаточно, чтобы ребенок стал настолько дееспособен, чтобы и хищника в зарослях разглядеть, и парнокопытное животное изловить, и от самых мельчайших опасных насекомых или искусно прячущихся пресмыкающихся защититься. А также организовать быт, социальную структуру и даже носорогов из разных деревяшек вырезать.

Конечно, дети в этих племенах не имеют «энциклопедических знаний», не умеют читать и писать, но, как показывают недавние научные исследования, их соображаловка – то есть, способность принимать правильные решения, думать о последствиях своих действий и создавать сложные модели реальности – в целом, даже лучше, чем у культурных европейских детей.

Впрочем, удивляться тут нечему: хочешь жить – умей вертеться, то есть соображать. А в дикой природе этот вопрос, понятное дело, стоит ребром, и «вертеться» эти дети обучаются с рождения, в жесткой и бескомпромиссной конкуренции. Тут никто никому сопли вытирать не будет, а реагировать на капризы – тем более. Всё предельно конкретно и по делу.

Конечно, этим я не хочу сказать, что воспитание в дикой природе – это то, чего не достает нашим детям. Нет, культуру, образование и тому подобные прелести никто не отменял – вещи это замечательные, включая и то бережное отношение к ребенку, которое сформировалось в цивилизованных обществах.

Так для чего же я обо всем этом рассказываю? Только для того, чтобы указать на грандиозное несоответствие среды, в которой *должен* формироваться наш мозг (потому что эволюция именно к этому готовила), и той среды, в которой он сейчас формируется. А среда эта изменилась радикально, став насквозь цифровой, а еще точнее – виртуальной.

По данным Государственного комитета по телевидению, радиовещанию и почтовой связи Великобритании, уровень цифрового потребления у взрослого британца в 2015 году составлял 8 часов 41 минуту в день (спят британцы в среднем на 20 минут меньше). Если же учесть, что мы зачастую пользуемся одновременно несколькими экранами (телевизор, телефон, компьютер), то общая продолжительность «экранного» контакта и вовсе увеличивается до 11 часов в день.

А что с подростками и молодыми людьми? В возрасте от 16 до 24 лет у молодых британцев в 2015 году на медиа и средства

коммуникации уходило в среднем 9 часов и 8 минут в день. С учетом же эффекта мультиэкранности – до 14 часов в день! Это уже куда больше чем у всех совершеннолетних британцев.

Ну и переходим к детям. По данным члена Королевского общества медицины Великобритании, исследователя Арика Сигмана, в 2015 году среднестатистический семилетний британский ребенок провел у экранов (компьютеров, телевизоров, смартфонов, планшетов) более одного года жизни. Да, одного года! Это 365 дней в году, 24 часа в день.

К слову, по его же данным, молодые люди, которым в 2015 году стукнуло восемнадцать, провели за экранами… четыре полных года жизни. Это значит четыре по 365 дней, 24 часа в день. Думаю, что эти цифры не могут не шокировать.

Объем зрения и глубина мышления

Думаю, вы много раз слышали о том, как важна для ребенка мелкая моторика. Это и правда так, потому что постоянный физический контакт с материальными объектами стимулирует в мозге ребенка большое количество областей, которые не будут задействованы, если он лишь на что-то смотрит – как это происходит в случае с планшетами и смартфонами.

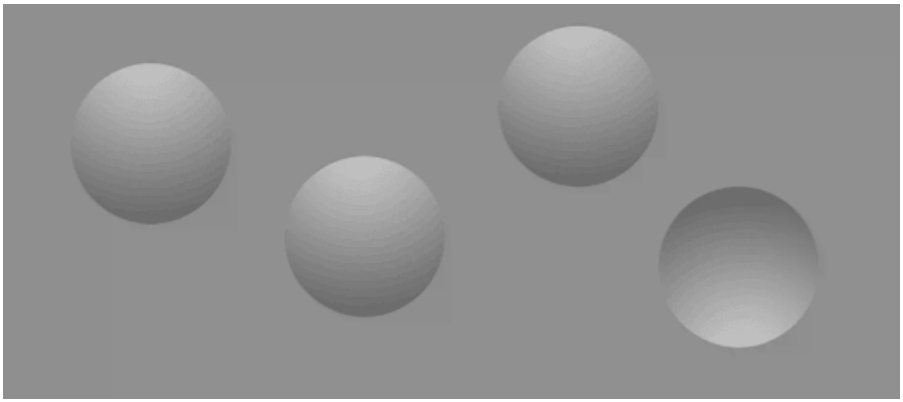
Очень важная вещь, в частности, – умение строить пространственные образы. Дело в том, что сетчатка нашего глаза плоская, то есть это реально плоский экран, на который падают фотоны света. Формирование объемного, трехмерного визуального образа происходит уже у нас в мозгу, в зрительной коре затылочной доли.

Каким образом мозгу удается сделать из двумерной картинки трехмерную? Да, определенную роль в этом играет эффект стереоскопии – два наших глаза посажены на лице в разных местах и собирают информацию каждый отдельно, а потом мозг эти два информационных потока складывает и получается объем визуального образа (то есть это как бы удвоенное изображение за счет работы сразу двух камер).

Но это еще не все, далеко не все. Понятно же, что, закрыв один глаз, вы не превращаете окружающий вас мир в двумерный. Нет, конечно. Так что же? Дело в том, что у вашего мозга есть фундаментальные паттерны восприятия предметов, перспективы, пространства, теней, соотношений, форм и т. д.

За это отвечают, с одной стороны, специфические эволюционные настройки. Например, эволюция

приучила нас определять объем по эффектам тени, которые должны, по логике, возникать за источником света. Вот посмотрите на эту картинку:



Здесь вы видите три выпуклые сферы и одну вдавленную, правильно? А теперь переверните книгу… Что произошло? Вы видите перед собой три вдавленные сферы и одну выпуклую. Почему это произошло?

Потому что эволюция научила вас думать, что свет от солнца падает сверху, а поэтому тень у выпуклых объектов должна быть снизу, а объем вдавления возникает благодаря тени от верхней грани. Вот и весь фокус. В действительности, конечно, представленное вам изображение плоское – нет тут ни выпуклости, ни вогнутости, а только одна сплошная иллюзия восприятия.

Но с другой стороны, есть еще и нажитой нами опыт ощущения объема предметов окружающего нас материального мира. И роль этого реального опыта куда важнее, чем функция базовых эволюционных настроек, а получает его ребенок благодаря тактильному опыту.

Когда ребенок трогает руками предметы, он как бы записывает в свой мозг знание об объеме этих предметов. Вы сейчас держите в руках книгу, покрутите ее в руках, проведите пальцами по граням книги, потрогайте отдельные страницы – чувствуете, это объем, нечто занимающее место в трехмерном пространстве.

То же самое происходит и во всех других ситуациях – когда ребенок куда-то залезает-карабкается, ударяется о предметы мебели, спотыкается и падает, крутит педалями на велосипеде и т. д. и т. п. Все это богатейший кинестетический и тактильный опыт,

который создает в его мозге ощущение пространства, объема. Чем больше такого опыта – тем лучше.

Почему лучше? Потому что таким образом тренируются зоны теменной коры, в которой мозгом как раз и разворачивается пространство (то самое, что, как нам кажется, мы «видим» перед собой). Здесь сходится по локальным связям информация от зрительной коры, а также глубокая и поверхностная чувствительность от всех частей тела (так называемая постцентральная борозда). Результат объединения этих данных о внешней среде – это и есть наше ощущение пространства, объема, соотношений.

При этом ощущение пространства, объема и соотношений – важнейшее условие абстрактного мышления. Вспомните алгебру, геометрию, физику – все это пространственные вещи, причем абстрактно-пространственные. И как вы думаете, какая область мозга была развита у Эйнштейна лучше, чем у других людей? Да, та самая – создающая пространство – теменная доля.

Но мы лишаем своих детей этого опыта. Мы даем им гаджет в качестве бебиситтера, чтобы ребенок успокоился и не мешался нам под ногами. И правда, у молодых родителей куча дел, а поэтому успокоить ребенка и обездвижить его – это, конечно, дорогого стоит. Но всякий раз, когда вы поступаете таким образом, помните, что вы лишаете его еще одного кусочка его будущей соображаловки.

Впрочем, кто-то скажет – мол, а в чем проблема? Ну проводят дети время за экранами, зато у них доступ есть ко всей информации сразу, они развиваются, больше знают, становятся более творческими и креативными.

Откуда подобная логика может взяться, мне сказать трудно… Все мы хорошо понимаем, что дети сидят за экранами не обучения ради, а для удовольствия, причем, как правило, мало их, мягко говоря, развивающего.

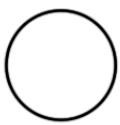
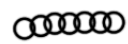
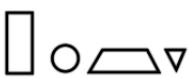
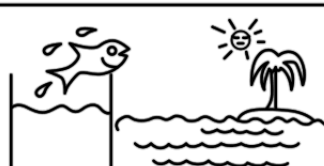
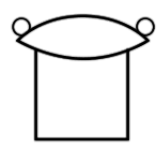
Но не буду уподобляться тем, кто опирается лишь на «личное мнение», нынче столь модное, а предложу всем сомневающимся во вреде бесконтрольного цифрового потребления посмотреть в лицо фактам.

Вот одно из множества весьма примечательных научных исследований. Его автор Кюнг Хи Ким – преподаватель колледжа Уильяма и Мэри в Вирджинии. При внешней простоте этого

исследования, его без преувеличения можно назвать грандиозным.

В 60-х годах прошлого века Элис Торренс разработал «Тест креативности», который носит теперь его имя. Тест, в целом, нехитрый: ребенку предлагают несколько фигур, а он должен дорисовать к этим фигурам что угодно, чтобы получилась картинка со смыслом. Картинка может оказаться интересной и креативной, а может – простенькой и в целом посредственной.

Об уровне креативности ребенка можно судить по тому, насколько созданное им изображение сложное и оригинальное. Вот как это выглядит…

Исходные формы	Результаты рисования	
	Более креативные	Менее креативные
	Микки Маус	 цепь
	король	лицо
	 рыбка на каникулах	 горшок

Казалось бы, ничего особенного – тест как тест. Но выяснилось, что эта простая, в сущности, методика позволяет лучше предсказывать жизненные достижения человека в будущем, нежели пресловутый IQ-тест, а также – выпускные оценки средней школы и суждения сверстников! Проще говоря, этот тест обладает поразительной предсказательной силой.

Что же сделала Кюнг Хи Ким? Она не поленилась проанализировать результаты 300 000 тестов, пройденных детьми в течение последних пятидесяти лет (то есть, по сути, с того

момента, когда это тест был придуман). Проще говоря, она сравнила результаты по этому тесту тех детей, которые родились в 60-х, 70-х, 80-х и т. д. годах.

Надо сказать, что полученные при этом сравнении данные были настолько же удивительными, насколько и шокирующими. Оказалось, что с начала 60-х годов прошлого века происходил неуклонный рост показателя креативности. То есть дети в среднем год от года становились креативнее.

Однако в 1984 году наступила стабилизация – показатели креативности у детей перестали расти. **Фаза стабилизации продлилась с 1984 по 1990 год, а после началось неуклонное снижение показателей креативности. Так, например, в 2008 году 85 % детей получили более низкие баллы, чем в среднем дети в 1984 году.**

Кюнг Хи Ким пишет: «Дети стали менее эмоционально активными, менее энергичными, менее болтливыми и вербально активными, обладают меньшим чувством юмора, менее развитым воображением, более консервативны, они стали менее живые и страстные, менее проницательные, они менее склонны связывать несовместимые на первый взгляд вещи, менее склонны к синтезу и к тому, чтобы смотреть на вещи под другим углом».

В чем же причина нарастающего снижения креативности современных детей? Давайте попробуем в этом разобраться. Прежде всего, понятно, что дело, очевидно, не в интернете как таковом, потому что какой интернет в 1990 году? Вряд ли многие дети участвовали в соответствующих стартапах… Дело в самом информационном потреблении.

Начиная с 60-х годов прошлого века общество вступило в «информационную эпоху», как ее называли футурологи, например Элвин Тоффлер. Детей в развитых обществах все больше радовали красочными книжками, развивающими игрушками, телепередачами для детей и т. д. и т. п. И как мы видим, в целом это оказало позитивное влияние на креативность детей.

Но к середине 80-х телевидение уже перестало быть развивающим, оно все больше превращалось в агрессивное – схватывающее и удерживающее внимание – зрелище. Конкуренция между каналами вынуждала производителей контента «приклеивать» зрителей к своему продукту, чтобы они не переключались на другие каналы.

Дальше – хуже: начиная с 90-х годов прошлого века происходит постепенный спад креативности детей. И тут я предлагаю посмотреть на результаты еще одного исследования – как раз той поры, которое было проведено в США. Ученые соотнесли данные о количестве времени, проведенного детьми и

подростками за телевизором, с тем, какое образование они в конечном итоге получили.

Вот что получилось. Дети, которые смотрели телевизор в сутки только один час или даже меньше того, получили высшее образование более чем в 50 % случаев (что для США результат грандиозный), и лишь 10 % из этих детей остались совсем без образования. А вот те дети, которые смотрели телевизор более часа в сутки, лишь в 10 % случаев получили высшее образование, а в 25 % случаев остались без образования вовсе.

Конечно, здесь не исключены и другие влияния. Понятно, например, что дети, которые смотрели телевизор лишь в очень ограниченном объеме, с большей вероятностью, воспитывались в семьях, где о их обучении лучше заботились. Видимо, их родители делали упор на образовании, дополнительном развитии ребенка и т. д. Но как бы там ни было, разрыв, который мы наблюдаем в этих двух группах, фантастический!

А теперь давайте вспомним недавнюю статистку, которую я привел чуть выше: **в 90-х демаркационной линией между будущей успешностью в жизни и полным провалом в ней же был *один час экранного времени*, а сейчас это многие и многие часы!**

В таких обстоятельствах содержание контента уже не играет никакой роли: если ребенок занят постоянным потреблением контента, вместо того, чтобы получать реальный жизненный опыт, – это и есть катастрофа. Тем более, что дети в большинстве своем не способны считать те смыслы, которые для них в мультики и игры вкладывают взрослые.

Цифровая зависимость

Данные, которые я приводил выше, касались нашей общей цифровой зависимости – взрослых, подростков. А как дела обстоят с самыми маленькими?

По данным Фонда Генри Кайзера в 2017 году шестилетний американский ребенок проводит с гаджетом семь с половиной часов в день. 75 % детей имеют телевизор в своей спальне, 68 % двухлетних детей регулярно используют планшеты, а у 59 % двухлеток есть собственный смартфон.

Что в целом и понятно – не делиться же с ребенком собственным гаджетом? Думаю, что примерно так рассуждают молодые родители, которые и сами уже во всю сидят на крючке цифровой зависимости.

То, что это именно болезнь, сейчас стало уже предельно понятно. В 2017 году исследовательская

группа Корейского университета в Сеуле, возглавляемая профессором Хюнг Сук Сером показала, что **биохимические изменения в головном мозгу гаджетозависимых идентичны изменениям при наркомании**.

Исследователи сопоставили реакцию мозга наркоманов на наркотик и реакцию мозга людей, зависимых от гаджетов, на гаджеты. Выяснилось, что такие наиважнейшие нейромедиаторы как ГАМК, глутамат и ряд других, работают в такой ситуации одинаково. Причем наиболее существенные изменения в работе данных нейромедиаторов наблюдались в зонах мозга, отвечающих за импульсивное поведение и чувство тревожности.

Проще говоря, когда цифрозависимый человек находится без телефона, у него возникает чувство тревоги, как у наркомана, который лишился очередной дозы. Стоит ли удивляться, что в среднем владелец смартфона проверяет его 150 раз в день! То есть, если вычесть восьмичасовой сон, почти каждые 6 минут.

Впервые термин «цифровая зависимость» появился в Южной Корее, где количество людей, страдающих этой зависимостью в патологической форме, уже перевалило за 35 %. При этом патологической формой считается состояние, когда изменения в коре головного мозга свидетельствуют о том, что ее объем сократился более, чем на 10 %. То есть речь идет по сути об усыхании мозга.

Теперь, впрочем, про цифровую зависимость говорят уже во всех развитых странах – в Великобритании, США (там заболеваемость оценивается сейчас в 15 % от всего населения) и Китае. Китай, кстати сказать, действует на опережение: пока все в растерянности, он уже в 2008 году сделал данный диагноз официальным и для лечения данных пациентов там построены специальные трудовые лагеря, в которых на цифровой диете содержат особо цифрозависимых.

Международная медицинская общественность достаточно консервативна, свои классификации болезней она меняет нечасто – десятилетия зачастую проходят.

Но вот в 2018 году, еще до начала очередного пересмотра, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила, что в новой

международной классификации болезней (МКБ-11) диагноз «цифровая зависимость» будет обязательно.

Параллельно исследователи, работающие в рамках проектов ВОЗ, готовят свои рекомендации. До сих пор они выглядели следующим образом: дети от 0 до 3 лет не должны пользоваться экранами, дети дошкольного возраста (3–7 лет) могут смотреть телевизор или другой цифровой носитель до 30 минут в день, в возрасте с 7 до 10 лет – не больше 50 минут в день. Старшие школьники (11–18 лет) – последовательно от одного часа до трех часов в день. Речь идет о всех экранах совокупно: телевизор, компьютер, смартфон, планшет.

Впрочем, под давлением нарастающей цифровизации нам, вероятно, следует ждать каких-то послаблений. Как норму массы тела в нашем стремительно толстеющем обществе постоянно сдвигают вверх (эффективный, надо сказать, способ улучшения статистики по ожирению), так и тут нормы рекомендуемого экранного времени будут двигать.

Так, например, Американская ассоциация педиатров, по состоянию на 2017 год, думает о том, чтобы сохранить для детей полный запрет на экраны до полутора лет, а с двух до шести лет предполагается разрешить один час. Дальше еще сложнее: в возрасте с шести до восемнадцати лет деликатно говорят о необходимости «ограничения медианагрузки».

И понятно, почему сформулировать норму экранного времени в школьном возрасте становится все сложнее – дело даже не в зависимости, которая толкает детей бесконтрольно сидеть в смартфонах и компьютерах, а в том, что и система образования переходит в цифровую среду. А на механику образования врачи, к сожалению, влиять не могут, хотя намек от них исходит весьма, на мой взгляд, недвусмысленный.

Глава вторая
«Говорить бесполезно!», *или как ребенку объяснить, что…*

Думаю, подавляющее большинство родителей (по крайней мере те из них, которые впервые таковыми становятся) воображают себе, что у них родится не просто ребенок, а еще и самый настоящий *собеседник* – человек, с которым они счастливо найдут общий язык.

Молодые отцы или, пуще того, мужчины, готовящиеся стать отцами, представляют себе, как они будут общаться со своим сыном, приобщать его к мальчиковой жизни «настоящего мужчины». Мамы радужно представляют себе, как они будут «чирикать о важном» со своими девочками, как они им все расскажут, чтобы те не повторили маминых ошибок…

То, что ребенок толком улыбаться начнет родителям только через месяц, – это для них загадка. А то, что, когда их ребенок созреет наконец для полноценного общения, у него будет уже совсем иной круг собеседников, – это и вовсе для молодых родителей тайна за семью печатями. В общем, разочарования стоят у двери, ждут. И они неизбежны.

> Родители не понимают, как много вреда они причиняют своим детям, когда, пользуясь своей родительской властью, хотят навязать им свои убеждения и взгляды на жизнь.
>
> *Феликс Дзержинский*

«Говорить ему что-либо – бесполезно!» – это классическая родительская фраза. Но, кажется, не многие из родителей понимают, насколько это точно сказано! Прямо не в бровь, а в глаз! В первой главе мы уже коснулись этой темы – развитие ребенка идет поступательно, на хромой кобыле все этапы этого развития и соответствующие кризисы взросления не объедешь.

Но о том, что происходит с сознанием ребенка, мы еще толком не говорили. А это важно, в противном случае найти «общий язык» с собственным ребенком нам не только не светит, но даже и не мигает. И когда мы все это поймем, мы узнаем, как с ним правильно «разговаривать», чтобы он наконец начал нас понимать.

Сравнение с собакой

Мне кажется, самое важное – это осознать трудность, с которой мы сталкиваемся, когда начинаем говорить о психологии ребенка. Боюсь, что объяснить это без привлечения каких-либо аналогий – дело абсолютно бесперспективное, поэтому я просто вынужден к ним прибегнуть.

Те, кому уже приходилось читать книжки «доктора Курпатова», наверное, хорошо знают, что у меня есть ряд любимых авторов, точнее сказать – ученых, мнению которых я доверяю и считаю его очень важным. К их числу относятся, например, И. П. Павлов и К. Лоренц. Оба, кстати сказать, лауреаты Нобелевской премии.

И вот представьте себе такую картину: я читаю какую-то очередную работу Конрада Лоренца, он вдруг начинает чихвостить Ивана Петровича. Ну как я могу на это реагировать? Я, конечно, раздражаюсь, недоволен, пытаюсь понять – в чем же проблема, с чего такая реакция на любимого мною Ивана Петровича? И вот после нескольких абзацев этой критики читаю о такой истории…

Дело было в первой четверти XX века. Один из учеников Конрада Лоренца отправился на стажировку в лабораторию Ивана Петровича. И тут надо сказать, что особенность исследований, проводимых К. Лоренцом, состояла в «натурности», то есть он изучал поведение животных в естественных условиях обитания, ну или в условиях, максимально приближенных к естественным.

Иван Петрович, в свою очередь, не ставил перед собой такой задачи, его интересовало не поведение животных как таковое, а механизмы работы мозга животных, и это, конечно, не одно и то же. Для того чтобы достичь этой цели, ему требовалось, напротив, исключить влияние всех «лишних» внешних факторов (так сказать, «шума»). Соответственно, здесь условия были прямо противоположные – не естественные, а почти противоестественные.

Теперь представим такую картину – появляется в лаборатории Ивана Петровича эдакий лазутчик, обученный Конрадом Лоренцем тому, как правильно вести исследовательскую работу. И что он видит? А видит этот стажер-лазутчик не естественные, а экспериментальные условия. Собака, например, не бегает среди себе подобных, а стоит в специальном «станке», перевязанная по всем четырем лапам.

В эксперименте у нее формируют условный рефлекс: включают метроном и дают съестное, потом повторяют эту

операцию несколько раз, а далее, когда условный слюноотделительный рефлекс, по логике, должен был у нее возникнуть, включают метроном, еды не дают, а слюна течет. В общем, классический опыт на формирование условного рефлекса.

И вот смотрит на все это ученик Лоренца, ставший стажером Павлова, и решает для себя: «Нет, я этого не выдержу! Что ж это за исследование такое, где собака стоит связанная в станке! А как она поведет себя, не будь она связана, мы же не знаем!» И… выпускает животное.

Теперь вопрос: как повела себя собака в лабораторной комнате, где у нее формировали условный слюноотделительный рефлекс на звук метронома, вырвавшись на свободу? Не знаю, догадаетесь вы или нет, но мучить вас не буду.

Собака бросилась к метроному и стала призывно лаять, прыгать, прижиматься к полу, выгибая спину… В общем, демонстрировать таким образом всю возможную приязнь этому прибору! Сошла с ума. Натурально! Ну не дурная, право?! Броситься к метроному, чтобы выпрашивать у него пищу? В своем уме, нет? В своем. И причем – это важное уточнение – *в своем*. Именно в своем, а не в нашем!

Конечно, мы-то с вами прекрасно понимаем, что животному съестное давал не метроном, а экспериментатор, да и метроном включался им же. Но как это дело понимало животное? Оно понимало это дело просто: если метроном тикает, еду приносят, не тикает – не приносят, значит кто у нас отвечает за еду и у кого ее просить надо? У метронома!

> Природа не терпит пустоты: там, где люди не знают правды, они заполняют пробелы домыслом.
>
> *Бернард Шоу*

Животное воспринимает только то, что оно воспринимает, и логика внутренних связей данной ситуации определена для него самой этой ситуацией. Нет тут никаких абстрактных понятий, нет «взгляда со стороны».

По-настоящему сумасшедшей была бы собака, которая рассуждала бы таким образом: «Так, ведут меня в лабораторию. Сейчас как пить дать будут у меня условный рефлекс формировать. Дяденька, которого зовут Иван Арнольдович, будет по команде дяденьки, которого зовут Филипп Филиппович, включать метроном и давать мне кусочек чего-нибудь вкусненького. Я все это буду делать, а потом они начнут издеваться – метроном включат, а кормить не будут. Садисты! Живодеры! К Швондеру пойду жаловаться!»

Каждый человек от скудости ума старается воспитать другого по собственному подобию.

Иоганн Вольфганг Гете

Ну, право, подобные собачьи размышления хороши для «Собачьего сердца» Михаила Афанасьевича Булгакова, но совершенно не годятся для мозга настоящей, всамделишной собаки.

Разумеется, собака не думает, как человек, и думать так не может в принципе. Потому что нет, не существует для нее ни «научной лаборатории», ни «эксперимента», ни «метронома», а есть лишь набор состояний, которые она испытывает. Разумеется, все эти ее переживания связаны одно с другим, но тут другая логика.

Мы рассуждаем, основываясь на понятиях, на тех значениях, которые стоят за этими понятиями, на смысле происходящих событий, а она – собака – основывается на ощущениях. Причем надо признать, что наша логика – логика абстрактная, оторванная от всякой иной логики и даже жизни. Тогда как логика собаки – логика железобетонная: «здесь и сейчас» – метроном, кусок мяса, и еще какие-то люди здесь суетятся, поесть нормально не дают. Все она правильно сделала! Это мы с вами сумасшедшие.

Знаю, что за сравнение ребенка с собакой, меня, как говорится, по головке не погладят. Но я, честно-честно, и не собираюсь заниматься здесь какими-либо сравнениями, я просто хочу продемонстрировать принцип. **Когда мы говорим, что, мол, каждый глядит со своей колокольни, – это не просто пословица, это, понимаете ли, правда жизни.**

Даже у собаки есть своя колокольня. Нам может казаться, что собака сошла с ума, но, с точки зрения собаки, – это мы не в своем уме. А кто здесь прав или виноват, на самом деле никакого значения не имеет. Более того, все правы, но каждый для своей колокольни. И вопрос совершенно в другом – как нам найти общий язык с тем, кто смотрит на этот мир с другой колокольни?

Мы возвращаемся к нашему ребенку – у него своя колокольня, причем, у него их даже несколько. И они такие разные, что их и друг с другом-то сравнивать сложно! А уж с нашей, родительской колокольней – и вовсе бессмысленно, сплошная профанация. Наша задача – понять, что это за «сознание», с которым мы так страстно, так задушевно и зачастую так бессмысленно ведем свои «душещипательные беседы» и «нравоучительные дискуссии».

Привычки отцов, и дурные и хорошие, превращаются

в пороки детей.

Демокрит

Игры детей – вовсе не игры, и правильнее смотреть на них как на самое значительное и глубокомысленное занятие этого возраста.

Мишель Монтень

Примечание:
«Поговорим о главном!»

Сразу должен предупредить всех нас от поспешных решений и выводов. С одной стороны, нам кажется, что различия в «мышлении» не могут быть уж слишком значительными. Ну подумаешь, «немного» не понимает ребенок, главное – чтобы суть рубил! А он рубит! Так мы себе это представляем, выдавая желаемое за действительное, и тоже рубим.

С другой стороны, даже осознавая тот факт, что мышление, сознание ребенка устроено иначе, не так, как наше, нам самим очень трудно под это дело подстроиться, смириться с этим, если хотите. И мы все равно пытаемся, чтобы он нас понял, тогда как, по большому счету, надо, чтобы он понял не нас, а то, что ему нужно понять в данный конкретный момент. Поверьте, это далеко не одно и то же!

Э-э… Вы еще не сделали никаких поспешных выводов?

Загвоздка в том, что мы вряд ли заметим, что он нас на самом деле не понимает. Поверьте, мы постоянно будем находиться в иллюзии, что он понимает нас прекрасно. В этом, собственно, главная коллизия. И это общее правило, которое даже с детьми никак не связано: мы рисуем себе своего собеседника по своему образу и подобию, живем по принципу – «думай с нами, думай как мы, думай лучше нас». Мы уверены, что так оно и есть.

К тому же, мы ведь еще все так «понятно» и «доступно» ему объясняем, а он даже и соглашается с нами! Конечно, он понял нас правильно! Ага… Только потом он вдруг делает то, что идет вразрез со всем тем, что мы раньше о нем и обо всем вообще думали. Почему? **Потому что нам только казалось, что нас правильно понимают, потому что мы рисовали себе**

своего собеседника по своему образу и подобию. А он – другой.

Но оставим теорию. Поясню ситуацию на конкретном примере. Итак, нам кажется, что ребенок все понимает – он качает головой (часто впопад), говорит правильные слова, более-менее связно отвечает на уточняющие вопросы. Создается абсолютная иллюзия, что он «в материале». Проблема в том, что и ребенку кажется, что он все понимает, ну или почти все. Он не понимает, что он понимает неправильно.

Но как, скажите на милость, такое можно заметить? И не замечает этого ни ребенок, который понимает все как-то по-своему, ни взрослый, которому кажется, что он рассказывал очень ясно, доступно и доходчиво. Только правильно заданные вопросы помогут взрослому увидеть, насколько он ошибается, полагая, что ребенок «все понимает правильно», даже если речь идет о совершенно элементарных на первый взгляд вещах.

Знаменитый исследователь детской психики французский ученый Анри Валлон приводит такой пример разговора с ребенком.

Психолог. Что случается, когда человек умирает?

Ребенок. Умирают, закрывают глаза, а потом их везут закапывать и потом кладут венки и начинают поливать цветы. Иногда их просто кладут, иногда на кладбище ходят гулять. Иногда рабочие копают могилы, а потом посыпают песком.

Психолог. А зачем они копают могилы?

Ребенок. Чтобы класть мертвых.

Психолог. Откуда видно, что человек умер?

Ребенок. Потому что он лежит на смертном одре.

Психолог. Откуда люди знают, кого класть на смертный одр?

Ребенок. Потому что он умер.

Психолог. Из чего видно, что он умер?

Ребенок. Потому что его закапывают.

Психолог. А как узнать – умер он или нет?

Ребенок. Это видно в могиле.

Вот такая занимательная беседа. Я специально не раскрыл вначале возраст ребенка. Это уже шестилетний малыш! Нормальный, здоровый, без каких-либо задержек и отклонений… Причем рассуждает он, надо признать, вполне здраво. Проблема только в том, что он действует наобум.

У него есть некий набор представлений о смерти – «мертвый», «могила», «кладбище» и т. д. Но не понимая внутренней связи всех этих явлений друг с другом, не понимая, что в этой «картинке» главное, а что второстепенное, он спонтанно сочетает один признак события с другим, полагая, что все они вполне полноценны и самодостаточны.

И это непонимание – обязательный признак мышления данной возрастной группы: внешние признаки того или иного события, той или иной вещи он уже умеет определять, а сущностные связи устанавливать пока не способен.

Ребенок в этом возрасте не понимает, что такое смерть, не чувствует этого понятия. Для него это просто «картинка» – что-то, о чем он что-то слышал, так или иначе видел, думал. И он описывает нам эту «картину» справа налево и слева направо, и ему не слишком важна последовательность – сначала умер, потом закопали или наоборот – сперва оказался на смертном одре, а потом умер, или умер, а потом его туда положили. Ну неинтересно ему это, право! Просто вот так бывает…

Саму же сущность того, о чем он так уверенно и с такой серьезностью размышляет, он не видит вовсе, не до нее. И это не взрослый, страдающий инфантильностью тунеядца – «не видел, не знаю, не читал, не понял, но мнение имею» – и защищающий таким образом свое реноме. Ребенок просто не может по-другому.

Не знаю, удалось ли мне объяснить, что такое иллюзия взаимопонимания. В свое время я посвятил этому феномену целую главу в книге «Убить иллюзии. Универсальные правила». Возможно, кто-то из моих читателей уже с ней знаком и хорошо понимает, о чем я тут толкую. Но в любом случае должен сказать следующее: **проблема взаимопонимания между взрослыми и детьми по сравнению с иллюзией взаимопонимания между взрослыми (то, от чего мы все так страдаем) – это тихий ужас**.

Кому-то, впрочем, может показаться, что я слишком застрял на этой теме. Но поверьте, это только так кажется. Проблема, которая здесь кроется, стоит того, чтобы о ней говорить и говорить. Ведь главная родительская беда – это слово «понимаешь». «Ты что, не понимаешь, что я тебе говорю?!», «Что тут

непонятного?!», «И не делай вид, что ты не понимаешь!» – эти реплики суть бесконечные вариации на данную тему.

Причем, именно так выглядит главный запрос родителей, обращающихся за помощью к детскому психологу.

«Я ей говорю, что книжки рвать нельзя, а она рвет! – говорит мамочка полуторагодовалого ребенка. – Прямо смотрит на меня и рвет! Она мне это назло делает, да? И так ведь во всем! Разве она не понимает?! Я же ей все объяснила!»

«Доктор Курпатов» смотрит в такой ситуации на мамочку с тоской и говорит обреченно: «Не понимает…»

Мамочка трехлетнего и трехмесячного сыновей чуть не в слезах жалуется доктору: «Я ему объясняю, что он старший брат, а Ваня – маленький, поэтому ему нужно больше внимания. А он берет и – прямо вот видно же, что из вредности, – идет и ломает игрушку. Я, конечно, к нему сразу бросаюсь, начинаю его шлепать… Я понимаю, что это неправильно, но я не понимаю, что тут непонятного?! Он же видит, что Ваня маленький, лежит в конверте!»

«Не понимает», – отвечает доктор.

«Я и так ему уже, и этак! Уже и цыганочку с выходом устраивала, и подарками задаривала, и лупила его! Ну все сделала! А он прогуливает школу, и все! И что тут сделаешь?! И ведь взрослый уже совсем – десять лет все-таки! Одиннадцатый! Вот что тут непонятного – его из школы из этой выпрут, а возьмут его только в Четыреста двенадцатую, а там образования – ну никакого! Разве он этого не понимает?!»

Что отвечает на это доктор? Правильно: «Не понимает».

«Четырнадцать лет! Четырнадцать! И я нахожу у нее презервативы в сумке! Нормально?! Я, конечно, с ней поговорила. Я, конечно, ей все объяснила. Я, конечно, предупредила ее… А она смотрит на меня, как на дуру, и все тут, хоть тресни. Конечно, я не сдержалась. По первое число ей досталось. Но я не жалею. Я думаю, что, если она по-хорошему не понимает, будем по-плохому!»

«Не поймет», – отвечает доктор.

Все это совершенно не значит, что с детьми не надо говорить. Все это совершенно не значит, что им ничего не следует объяснять. Нет, разумеется! Надо и следует.

Только необходимо иметь в виду это ограничение: **мы никогда не сможем объяснить своим детям то, что мы думаем, мы можем объяснить им только то, что они способны понять**, а это разные вещи. И пока это правило для родителей не норма жизни, а абстрактная конструкция, ничего не получится.

В общем, давайте не будем торопиться с выводами. **Если вы хотите, чтобы ребенок понял то, что вы ему говорите, начните с того, чтобы понять самого ребенка. И даже не просто его позицию, но и сам его способ думать.**

Дети больше походят на свое время, чем на своих родителей.

Арабская пословица

Так я не понял, о чем речь, собственно?..

Вы никогда не задумывались над вопросом – почему детей в школу берут только с шести-семи лет, до третьего класса говорят, что они учатся в «начальной школе», а программу «среднего неполного образования» заканчивают к моменту, когда подросткам исполняется пятнадцать, и вот уже только с пятнадцати дают «полное среднее образование»? Ведь известно же, что чем младше ребенок, тем лучше ему все дается и память у него лучше работает. По крайней мере, языки иностранные он в этом возрасте легко осваивает.

Или вот ходят же дети в детский садик, учат там некоторые вещи. Почему бы им сразу в школу не пойти? Ну, пусть там режим будет попроще, отношение к детям помягче, но наука образовательная загружается в голову, почему нет?

Если ребенок с четырех лет в школу пойдет, он к восемнадцати уже институт закончит, работать сможет, сам себя обеспечивать. Хорошо же – на родительской шее не сидит, в армию пойдет уже подкованный на все сто! Красота! Куда там – в министерстве образования – смотрят? Непорядок!

По всей видимости, какой-то резон в этом все-таки есть, не с потолка же они взяли эти цифры… Но какой? Может, тут лимит по физическому развитию? Или просто детей детства не хотят лишать раньше времени? Возможно, но боюсь, мотив здесь был несколько иной.

Изначально, надо думать, вся эта практика возникла спонтанно, на опыте, методом тыка. Пробовали учить детей и в том возрасте, и в другом, а стало понятно, что одно они хорошо осваивают, когда им семь, другое – когда им десять, третье – когда двенадцать. Выяснили, определились и успокоились.

Но ученые люди – не из тех, кто готов довольствоваться эмпирическими данными, они, как правило, хотят докопаться до самой сути. И были проведены, без преувеличения, тысячи разнообразных экспериментов. Копали и докопались…

На самом деле нетрудно догадаться, что речь идет прежде всего об особенностях организации мышления ребенка. Оказалось, что на разных этапах своего развития он думает совсем по-разному. И не потому, что он так решил думать, а потому, что по-другому он пока просто не может.

Как же в сжатом виде выглядят эти этапы развития детского мышления?

Первый этап – это совершенно бессловесное мышление. Ребенок еще не знает и не понимает слов, но как-то он уже

думает. То есть, по всей видимости, опирается в своем мышлении на чувства и ощущения. Они-то и диктуют ему «логику принятия решений».

> Сластями, печеньями и конфетами нельзя вырастить из детей здоровых людей. Подобно телесной пище, духовная тоже должна быть простой и питательной.
>
> *Роберт Шуман*

В этом периоде ребенок начинает осваивать слова, но пока не воспринимает их как некие вербальные знаки, *обозначающие* вещи. Пока это просто звуки вещей. Пусть их издают не сами вещи, но соответствующие звуки (слова, произносимые родителями) издаются в связи с этой вещью.

Метроном не кормит собаку, но тиканье метронома – это условие появления еды. То есть, грубо говоря, еда сообщает собаке о своем «приближении» тиканьем метронома. Кто его включил, почему его включили, связано это как-то с едой или нет? Все это, на самом деле, никакого значения не имеет – еда тикает, и баста!

А теперь, чтобы лучше вникнуть в суть этого периода, представьте себе, что вы чуть выпили спиртного и начали изображать из себя иностранца: «Мистер тейбол кволите икскюзми пасижур интернешенел пикчерс эксклюзив стайл энд вот ю вонт май дарлинг соу бьютифул месседж интродьюс». Может получиться очень забавно, не правда ли? С одной стороны, понятно, а с другой – непонятно, но от этого еще веселее.

Вот так же рассуждает и наш ребенок, этот «человек играющий». С одной стороны, слова, которые он слышит, ему «понятны», точнее даже сказать – «знакомы», но смысл все равно остается призрачным. Чем-то таким, на что хочется или просто покивать головой, или, если интонация взрослого не слишком позитивна, напротив, напрячься и убежать.

> Немало можно добиться строгостью, многого – любовью, но больше всего – знанием дела и справедливостью, невзирая на лица.
>
> *Иоганн Гете*

В целом, как мы помним, это стадия, на которой ребенок осваивает себя, как неопытный водитель – новую машину. Он ищет ощущений, которые помогут ему получить какую-то определенность в окружающем его мире. Ребенок слушает,

разглядывает, кричит, ударяет, мнет, сгибает, бросает, толкает все, что попадается ему под руку. И на основе ответных реакций (то, как среда и мы – родители – реагируем на его действия) начинает мало-помалу связывать разные события друг с другом.

То, что эта связь является наивной, – это слабо сказано. Это очень-мега-наивная связь. Представьте себе самую абстрактную из всех абстрактных картин Пабло Пикассо, и вы, возможно, примерно поймете, что творится в голове у младенца. Разница между оригиналом и копией, находящейся в голове малыша, «так далеки, как “да” и “нет”», и «рампы свет их разлучает».

Заканчивается данный, не боюсь этого слова, хтонический (читай – доисторический) период развития детского мышления к двум годам. Хотя, конечно, о каком-либо окончании чего-либо в такой ситуации говорить трудно. Просто у ребенка появляются новые возможности, которые он будет активно реализовывать, чтобы подойти к своим трем годам во всеоружии.

Второй этап – это так называемое допонятийное мышление. То есть многие слова ребенок уже знает, он знает даже, что эти слова обозначают определенные вещи, но *его* слово – это пока еще не понятие, а просто имя. В чем тут принципиальная разница?

Понятие – это некое общее определение, а имя – это просто название. Например, понятие «кукла» – это такая игрушка, изображающая собой мальчика или девочку; как правило, она бывает изготовлена из пластмассы, но есть и тряпичные куклы, а также деревянные; в куклы играют дети, представляя себя взрослыми, а кукол – детьми, в этих играх дети имитируют поведение своих родителей. («И важно повторяет ей уроки маменьки своей».)

В целом, подобное рассуждение о «куклах» можно продолжать достаточно долго. И все подобные рассуждения – это составляющие понятия «кукла». Но для ребенка «кукла» – просто имя какой-то его игрушки. Сначала ребенок и вовсе думает, что это *личное* имя для конкретной игрушки, и лишь позже поймет, что есть несколько игрушек, которые так называются.

Вот, например, еще один номер. Мне нравится название «папка» – оно такое… демократичное. В конце концов, кто я для Сонечки, если не папка? Потому, играя с ней, я часто говорю: «Сейчас папка тебя затискает!» И вот Соня переняла это слово и назвала меня как-то «папкой» в присутствии нашей замечательной няни, которая, конечно, тут же ее осадила – мол, папка – это для бумаг (тут же была произведена наглядная демонстрация соответствующего предмета), а папа – это «папа».

Соня была несколько обескуражена. Но потом, регулярно

называя меня «папкой», она сначала хитро улыбалась, а потом заливисто смеялась. И остается только гадать, о чем она в этот момент думала. Лишь об одном я могу говорить с уверенностью – с чувством юмора у ребенка полный порядок! Что, кстати сказать, является признаком хорошей интеллектуальной функции.

Или вот другой пример – я спрашиваю у трехлетней Сони: «Сонечка, а как нашу маму зовут?» Соня смотрит на меня подозрительно и отвечает: «Мама». «А как нашу маму зовут?» – повторяю вопрос. «А у Насти тоже есть мама», – отвечает Соня, как будто бы вспомнила о чем-то важном, и тут же переводит разговор на другую тему.

Сонечка, вообще говоря, не любит попадать впросак и если в чем-то не уверена на сто процентов, то просто камнем уходит на дно, да так, что и искать потом бесполезно, – в полный «отказняк». «А Лиля – твоя мама?» – подсказываю я. «Мама», – соглашается Соня, делая вид, что это ее совершенно не занимает. В другой момент Соня что-то говорит нашей няне, завершая эту фразу словами: «И мама поедет, и Андрей поедет». «Не Андрей, а папа!» – смеется наша няня. «Нет, Андрей!» – смеется ей в ответ Соня.

Уверен, что с подобными ситуациями сталкивались все без исключения родители. Что же в этот момент происходит в голове ребенка? Если мы не понимаем, что ребенок знает только слова (слова-имена), но не знает понятий, то нам кажется, что он таким образом пытается выказать нам – родителям – свою неприязнь, ну или, на худой конец, – продемонстрировать самостоятельность. Мол, нет у меня родителей и не нужны они мне.

Многие родители, кстати сказать, в такой ситуации самым натуральным образом обижаются, что я неоднократно наблюдал лично. Но если мы понимаем, что ребенок знает слова (имена), но не знает понятий (смыслов), тогда все сразу же встает на свои места.

«Мама» – это женщина, которая родила ребенка, причем именно ему она и приходится «мамой», то есть самым главным человеком в жизни любого человека. А для всех остальных она по большому счету, как была Марьей Ивановной, так ею и осталась. И она, надо сказать, именно «Марья Ивановна», а не «мама». Это факт бесспорный, потому что она еще и «человек», и «женщина», и даже «свободная женщина Востока».

С «папой», соответственно, та же петрушка. Вообще-то, «папа» – это мужчина, от которого данная женщина («мама») родила этого ребенка, которому он – этот мужчина – и приходится «папой», но он, кроме прочего, еще и Андрей Владимирович, и бог его знает кто еще, кстати сказать.

Когда эту наисложнейшую конструкцию поймет ребенок? В дошкольном возрасте? Можно особенно и не рассчитывать. Да, он будет правильно называть папу «папой», а маму – «мамой». Но просто потому, что «они так называются». Когда у мальчика-дошкольника спрашивают: «У тебя есть брат?», то он, имея брата, отвечает: «Да». Но на вопрос: «А у твоего брата есть брат?» – он уже правильно ответить не может.

> Способность снизойти до влечений ребенка и руководить ими присуща лишь душе возвышенной и сильной.
>
> *Мишель Монтень*

Это сложнейшая вещь – не просто запомнить слово как название, но понять, что на самом деле, скрывается за самим этим словом. Трехлетний ребенок знает, какая рука у него рука «правая», а какая «левая», но то, что «право» и «лево» – это стороны, которые есть у любого предмета (причем есть «правое» и «левое» со стороны наблюдателя, а есть «правое» и «левое» со стороны объекта наблюдения), – этого он еще понять не способен. Инструкцию взять ложку в конкретную руку он выполнит, но абсолютно механически, просто зная такое *еще одно название* этой своей конкретной руки.

Впрочем, наверное, я зря стараюсь… Психологи шутят, что после того, как человек овладел понятиями, он уже не в силах понять, что может быть как-то по-другому. Мы не можем попробовать подумать как ребенок, хотя раньше справлялись с этой задачей без всяких проблем, более того – иначе и не умели.

Сколько бы я сейчас ни рассказывал о том, как думает ребенок, уже пользующийся *словами*, но еще не овладевший *понятиями*, ни мои читатели, ни даже я сам не сможем себе этого «представить». Поэтому я предлагаю просто зафиксировать правильную мысль: **ребенок-дошкольник пользуется словами, но они для него – просто имена вещей, а не понятия, содержащие в себе определенный обобщающий и глубокий смысл**.

> В деле воспитания развитие навыков должно предшествовать развитию ума.
>
> *Аристотель*

Мы можем общаться с нашим ребенком, но это не значит, что мы способны понимать друг друга правильно. Современные боты,

созданные на основе искусственного интеллекта, прекрасно научились имитировать собеседника-человека. Вы задаете боту вопросы, высказываете суждения, он вам на это отвечает, тоже что-то такое говорит – и все вроде бы в тему. Не знаешь, что это программа, а не человек, – ни в жизнь не догадаешься. Так и с ребенком.

Общение с ребенком, если ты не понимаешь, что он мыслит совсем иначе, не вызывает никаких серьезных подозрений. «Да, он, конечно, ошибается и говорит глупости, но ведь это естественно – он же маленький», – думаем мы. И в последнем мы абсолютно правы: он маленький. Однако он вовсе не допускает ошибок, он просто думает совсем иначе, не при помощи слов, точнее говоря – без понятий.

Примечание:
«Сумасшедшее мышление»

Ученые, исследующие мышление ребенка, частенько называют его – это мышление – «сумасшедшим». Чтобы убедиться в том, что ученые, хоть и перегибают палку, но зрят-таки в корень, достаточно перечислить те особенности детского мышления, которые в научном мире считаются уже абсолютно доказанными и не вызывают никакого сомнения.

Эгоцентризм. Ребенок воспринимает окружающий мир как свое продолжение. Окружающий мир, как ему кажется, существует только для того, чтобы отвечать его нуждам. Ребенок не может рассматривать себя и окружающий мир по отдельности, а какие-то связи между явлениями и событиями вне отношений с ним – это вообще за гранью его понимания.

Синкретизм. Это такая особенность мышления, когда все связывается со всем без всяких на то оснований, абсолютно произвольно. Все можно всем объяснить, все можно со всем соединить и не испытать при этом ни малейшего дискомфорта. Вот пример такого разговора. На вопрос: «Почему лодки плывут?» ребенок пяти лет отвечает: «Их вода движет». Все, кажется, логично… Но взрослый уточняет: «А кто приводит в движение воду?» «Лодки», – отвечает ребенок.

Детский реализм. Взрослый человек воспринимает окружающий мир относительно объективно, он воспринимает то, что фактически воспринимает. Реальность ребенка другая – он воспринимает не то, что

видит, а то, что знает о предметах, его окружающих. Вот почему он рисует прозрачный дом, то есть изображает стены, которых не видно на модели. Классический пример такой ошибки – удав, проглотивший слона, из «Маленького принца» Антуана де Сент-Экзюпери.

Прослеживается это специфическое восприятие реальности и в «портретах». Ребенок изображает те части лица, которые он выучил. Если он не помнит про нос, или брови, или уши, он никогда их не нарисует, сколько бы мы ни крутили перед ним своим лицом, надеясь, что он дорисует «потерявшуюся» деталь. Нет, он ее не увидит, потому что он видит только то, что знает.

Анимизм. Ребенок не способен различить живое и неживое. Он наделяет способностью думать, чувствовать, произвольно действовать любой неодушевленный предмет – начиная с игрушки и заканчивая автомобилем или облаком. Только после десяти-одиннадцати лет ребенок примиряется с тем фактом, что живы только биологические организмы. Где-то с этого момента и можно думать о том, чтобы вводить биологию в его образовательную программу.

Артифициализм. Ребенок смотрит на мир из себя, а не со стороны. Он – центр Мироздания. И поэтому он убежден в том, что все существующее – горы, деревья, звезды – создано по воле человека. Эта особенность детского мышления приводит к тому, что он очень специфическим образом определяет для себя окружающие его предметы. «Стул» для него – это «то, на чем сидят». «Солнце» – это «чтобы нам было светло». «Мама» – это та, которая «готовит еду».

Пустяки, дело житейское!

Конечно, понятия, которыми мыслит семилетка, отличаются от понятий, которыми оперирует одиннадцати- или тринадцатилетний ребенок. Они, в свою очередь, отличаются от тех, которые организуют сознание четырнадцатилетнего подростка. Однако же все эти изменения не идут ни в какое сравнение с тем переворотом, изменением самой сущности понятия, что переживает ребенок на рубеже трех-четырех лет. В чем заключается этот качественный рывок?

Слова поначалу, как мы уже знаем, не играют никакой роли в его поведении. Ребенком движут ощущения, а не рассуждения. **Мы – взрослые – опираемся на логику, он – ребенок – на чувствование. Нам слова (понятия) диктуют правила жизни, а ребенок управляется со словами так, как ему заблагорассудится, то есть сам творит нужные ему правила из любого подручного материала.**

Грубо говоря, если мы узнаем, что где-то «тупик», то ребенок, услышав слово «тупик» и даже как-то по-своему поняв это слово, скорее всего, не согласится с тем, что если «тупик», то там не пройти. Конечно, он может продемонстрировать нам «необычайно серьезное суждение», но оно будет только казаться таковым.

> Дитя мыслит формами, образами, красками, звуками, ощущениями вообще, и тот воспитатель напрасно и вредно насиловал бы детскую природу, кто захотел бы ее заставить мыслить иначе.
>
> *Константин Ушинский*

У семилетнего ребенка спрашивают: «Поплывет или потонет резиновый мячик?» Ребенок отвечает: «Конечно, поплывет!» На вопрос: «Почему поплывет?», ребенок ответит – «Потому что легкий».

Если же продолжить допрос: «А гвоздик, он ведь легче мячика, он поплывет или потонет?», ребенок смущаться не будет – «Гвоздик потонет, он же железный». «А консервная банка поплывет?» «Поплывет», – ответит ребенок. «Но ведь она железная…» – «Зато у нее дно целое!»

> **Ребенок мыслит интуитивно, и слова, понятия для него – это вовсе не способ прийти к какому-то логическому выводу, а лишь средство**

сформулировать тот вывод, который он делает на совершенно другом, более простом уровне восприятия. Хотя рассуждать при этом он может с полной серьезностью.

Однажды Сонечка, будучи двух лет и восьми месяцев от роду, пришла домой из детского сада и с самым что ни на есть серьезным видом рассказала мне историю следующего содержания.

Воспитательница дала детям задание назвать одежду, которую надевают зимой на улицу (а дело, собственно, зимой и происходило). В ответ на вопрос воспитательницы: «А что мы наденем на голову?» одна девочка сказала – «Косынку». «Представляешь, – говорит мне Соня, – она сказала: “Косынку”! Зимой – косынку! Ничего не понимает! Какая косынка?! Шапку!»

Процесс размышлений, стоящих за этими словами, кажется фантастическим! Ребенок понимает, что такое «зима», что бывают «шапки», а бывают «косынки» и каждому головному убору – свой сезон! Феерично!

Но надо было видеть, как об этом рассказывала Соня. Во-первых, не узнать в интонации и в жестах нашу няню было невозможно. Во-вторых, сама отработанность этой фразы вызывает подозрения. По всей видимости, впервые Соня поведала эту историю няне, и, конечно, рассказ, тогда еще достаточно вялый и неструктурированный, был принят на ура.

Детям нужны не поучения, а примеры.

Жозеф Жубер

Дальше, разумеется, последовало обсуждение, и ребенок зафиксировал в своем сознании то, как об этом нужно рассказывать. Теперь Соня уже знала, что желанное «ура» последует, и мне эта история уже не просто рассказывалась, а именно декламировалась, со всеми признаками уверенности и чертами необыкновенной осмысленности.

В-третьих, на мой вопрос: «А панаму можно?» было отвечено, хотя и неуверенно – «Можно». На мое уточняющее: «Но ведь, наверное, холодно будет зимой в панаме?» последовало – «В теплой панаме можно».

В-четвертых, на напоминание, что зимой мы ездили на юг, на море, и там Соня ходила в косынке, Соня охотно согласилась, сказав: «На море надо в косынке». Наконец, в-пятых, назавтра она предложила надеть на улицу косынку, и ее очень забавляла отрицательная реакция взрослых. Косынку, и баста!

Почему я так подробно пересказываю эту историю? Потому что у ребенка именно то мышление, которое есть, и никакое другое. И если для него слова – это пока просто слова, но никакие не системные значения и не глубокие смыслы, мы должны принимать это в расчет, а не игнорировать, полагая, что ребенок «все понимает», просто не хочет и дурачится.

> В перечень мук, которые претерпел наш народ, следовало бы включить обязательное школьное чтение.
>
> *Станислав Ежи Лец*

Те «житейские понятия», которыми он пользуется, – это для него что-то вроде игрушки, которую можно повернуть то так, то эдак, поставить то туда, то вот сюда. Ребенок играет с понятиями, а не руководствуется ими. Более того, просто неспособен руководствоваться ими. И в этом смысле анекдот про девочку, которая, глядя на метель за окном, говорит: «Вот такое плохое лето!» – это совсем даже не анекдот.

Мы должны отдавать себе отчет в том, что наши дети совершенно иначе воспринимают слова, нежели мы с вами. Вы говорите ребенку, что он получит конфету при определенных условиях, например после того, как съест суп. Ребенок соглашается и тут же требует у вас конфету, даже не попытавшись выполнить поставленные перед ним задачи. Вы думаете, он валяет дурака? Нет, это мы валяем дурака, если думаем, что он валяет дурака.

Вполне возможно, когда вы сказали ему: «Только перед этим ты съешь суп», он «увидел внутри головы» этот самый суп и даже то, что он его съел. А потому вы только пошли к плите разогреть этот самый суп, а он уже находится «на выходе» из этой операции, с полным комплектом оговоренных с вами условий, то есть имеет полное право на конфету. Или, что тоже возможно, просто «обнулил» сказанные ему слова, ведь слова – это просто игра. Вот такое плохое лето, дай конфету!

Или вот еще один, хрестоматийный уже пример. Исследователь показывает ребенку пяти лет два одинаковых пластилиновых шарика: «Как ты думаешь, в одном шарике столько же пластилина, сколько в другом?» Мальчик смотрит на шарики, взвешивает их в руках и говорит: «Да, столько же». Исследователь уточняет – уверен ли мальчик в своих словах? Тот подтверждает.

«Хорошо, – говорит исследователь. – Теперь смотри: я беру один из этих шариков и раскатываю его в колбаску. Как ты думаешь, теперь в шарике столько же пластилина, сколько и в

колбаске?» Глупый вопрос, правда? Конечно, столько же! Но в этом возрасте ребенок говорит: «Нет, в колбаске его больше». И если вы поинтересуетесь у него, почему так, он, не задумываясь, ответит: «Ты же видишь, она больше шара! Значит, пластилина в ней больше».

Дальше можно проделать обратный опыт… Берем колбаску и превращаем ее обратно в шар. Снова спрашиваем ребенка, как он думает, поровну ли теперь пластилина в двух шарах? И теперь он с той же непоколебимой уверенностью ответит нам: «Ну конечно! Теперь поровну!» И только к концу начального образования ребенок будет способен правильно и с пониманием сути дела ответить на вопрос: «Что тяжелее – килограмм ваты или килограмм железа?» А кажется, такой простой вопрос…

Говорят, что именно этот опыт с «шарами» и «колбаской» натолкнул небезызвестного нам уже Жана Пиаже на создание всей его будущей теории умственного развития детей. Так ли это или не так, мы уже теперь никогда не узнаем, но то, что способности детей пяти-шести лет к здравому рассуждению, как правило, слишком нами преувеличиваются, – совершенно очевидно. Ведь по сути что происходит?

Пятилетний ребенок понимает, что у вещи есть разные свойства, разные «признаки», но совместить их внутри головы он не может. Килограмм ваты легче килограмма железа. Ну а как иначе, ведь «вата» и «железо» ему понятнее, чем «килограмм»! И хотя он в целом к пяти-шести годам хорошо понимает, что килограмм – это килограмм, он склоняется в сторону того, что ему привычнее, роднее, очевиднее и нагляднее.

Способность выделять главный и ключевой признак вещи – это главная основа по-настоящему понятийного мышления. Но осваивать эту хитрую грамоту ребенок будет вплоть до десяти лет. Постепенно понятия в его голове будут приобретать все большую и большую твердость и устойчивость, перестанут видоизменяться под действием внешних факторов.

Возвращаясь к опыту Жана Пиаже с шариком и колбаской, можно сказать следующее: для возникновения в голове ребенка устойчивого и стабильного понятия он должен осознать, что два признака предмета, например форма и количество вещества, не зависят друг от друга. Колбаска может быть длиннее и выглядеть больше шарика, но это не значит, что они сделаны из разного количества пластилина. И это уже огромная, колоссальная победа, хотя до физики и законов Ньютона еще очень далеко…

Отцы и дети не должны дожидаться просьбы друг от друга, а должны предупредительно давать потребное

друг другу, причем первенство принадлежит отцу.

Диоген

Какой важный вывод из всего этого нам следует сделать? Ребенок до восьми, а то и до десяти лет не обладает понятиями, на которые он бы мог по-настоящему опираться в своем мышлении. Они в каком-то смысле расплываются, проминаются, деструктурируются под действием новых вводных, ситуаций и внешних факторов. Он бы и рад следовать некой жесткой логике, некой последовательности, четкости суждений, выводов и решений, но это находится за гранью его способностей и возможностей.

Мы – родители – должны помнить, что одни и те же очевидные на первый взгляд вещи необходимо объяснять и показывать своему ребенку с разных сторон. Не рассчитывая, однако, что эти наши столь обстоятельные разъяснения сразу же приведут к тем результатам, которые уже буквально «видятся» нам в нашей голове. Терпение, мой друг, только терпение! Ну и доброжелательность, разумеется.

Примечание:
«Совсем не юные философы…»

Впрочем, раз уж у нас возникли такие сложности с определением понятия «понятие», то почему бы нам не обратиться с этим вопросом к господам-философам? Пусть они быстренько объяснят нам, что к чему и особенно про эти загадочные «сущностные признаки». В конце концов, «понятия» – это же их конек! План хороший, но должен вас заверить, что на этом пути нас ждет величайшее из всех возможных разочарований.

Помните замечательного древнегреческого философа Диогена? Того самого, что жил в бочке, воображал себя собакой и прославился своей ставшей уже крылатой фразой, сказанной солнцеподобному царю Александру: «Отойди, ты загораживаешь мне солнце!» Диоген жил, кстати сказать, в одно время и в одном городе с другим великим философом – Платоном. Тем самым, которого все мы знаем по выражению «платоническая любовь» и который прославился своей теорией идей (впрочем, об этом знают уже далеко не все).

Платон с Диогеном дружили, как кошка с собакой.

Диоген постоянно критиковал Платона за его «абстрактные идеи», а Платон Диогена – за его «собачью жизнь» и желание все свести к банальной физиологии. Обо всем этом можно прочитать в книгах по философии. Но психолога заинтересует в этом бесконечном споре не столкновение философских позиций – кинизма и идеализма, а то, как эти замечательные мыслители управлялись с понятиями.

Начнем с небольшого примера. Платон говорил о том, чего нельзя проверить на опыте, то есть об абстракциях. Диоген же требовал «достоверности», то есть проверяемости суждений. Если оного не обнаруживалось, философ приходил в ярость.

Платон пытался определить сущностные признаки тех или иных понятий (эти самые «идеи») и употреблял, соответственно, такие слова, как «стольность» (сущность «стола») и «чашность» (сущность «чашки»), но Диоген неизменно ему возражал: «Что касается меня, то стол и чашу, Платон, я вижу, а вот стольность и чашность – нет».

Впрочем, и Платон оказался не промах, парируя эту реплику Диогена такими словами: «Здесь нет ничего мудреного, Диоген. У тебя есть глаза, которыми ты можешь увидеть и стол, и чашу, а вот ума, чтобы увидеть стольность или чашность, тебе не хватает».

На этом примере мы видим, что Платон – «взрослый», а Диоген – «ребенок». Платон способен подняться над частностями и увидеть суть – главное. Диоген, напротив, предлагает нам конкретное, примитивное, детское суждение.

Кажется, это подтверждается и такой историей… Однажды Диоген прогуливался по Афинам и на ходу ел сушеные фиги. Тут он повстречал Платона. «Можешь взять», – предложил ему Диоген. Платон взял и съел. «Можешь взять, сказал я, а не съесть», – рассердился Диоген.

Банальная ситуация – и вместе с тем глубокий философский спор о понятиях. С одной стороны, Диоген демонстрирует нам ту же примитивную конкретность суждений, что и прежде, но если посмотреть на это с другой стороны, он требует от Платона научной строгости: «взять» и «съесть» – это не одно и то же. У Платона понятия «плавают», у Диогена – это жесткая опора мысли и действия. Теперь Платон – «ребенок», а

Диоген – «взрослый».

И наконец, потрясающая история про понятие «человек». Байка, вошедшая в анналы истории философии. Ее завязка – это определение, которое Платон дал «человеку». Определение по определению должно указывать на главный, сущностный признак определяемого объекта. Но что же сделал Платон? Он сказал, что человек – это животное с двумя ногами и без перьев. Надо признать, что этим определением он вызвал всеобщее одобрение. В общем, всем понравилось, но, разумеется, не Диогену. Хотя, казалось бы…

На следующий же день Диоген перекинул через ограду академии Платона ощипанного петуха и крикнул: «Вот человек Платона!» Действительно – на двух ногах и без перьев. Платону ничего не оставалось, как, не без иронии, прибавить к своему определению: «И кроме того, с плоскими ногтями».

Вот такое описательное определение: «Человек – это животное на двух ногах, но без перьев и с плоскими ногтями» – это очень хорошее определение для школьника. Масса признаков, все осмысленные, характерные, не в бровь, а в глаз, но не сущностные. Они говорят об отличии вещей друг от друга, но не об их уникальности. К десяти годам ребенок осилит только такие – сложные описательные – определения. И будет уже в состоянии, кстати сказать, писать на контрольных работах изложения, а не одни только диктанты.

Когда же Диоген среди бела дня ходил по людным афинским улицам с зажженным фонарем и кричал: «Ищу человека!», он говорил как раз о сущностном признаке – о «человечностности» (сущности «человека»).

И когда наш ребенок поймет, что за внешними признаками стоит еще и сущность, что-то принципиальное и особенное, создающее уникальность того, с чем мы имеем дело, он станет почти взрослым. Это случится годам к четырнадцати-пятнадцати. И он уже будет способен писать прекрасные сочинения, высказывая в них свое собственное отношение к вещам и событиям. Если, конечно, наш педагогический талант его к этому сподвигнет.

Пусть наставник заставляет ученика как бы просеивать через сито все, что он ему преподносит, и пусть ничего не вдалбливает ему в голову, опираясь на

свой авторитет и влияние.

Мишель Монтень

Так объяснять или не объяснять ребенку высшую математику человеческих отношений? И если объяснять, то как и с какого момента? Сейчас ответим на этот вопрос, но для начала представьте себе, пожалуйста, ужасно умного академика, который весь живет в мире каких-то своих «пароксизмальных интерференций» и «имплицитных гравитаций». И этот академик рассказывает вам что-то о своей теории вот прямо в этих самых загадочных определениях.

Как вы будете себя чувствовать? Будет ли вам приятно, комфортно в такой компании? А главное, как, по вашему ощущению, этот человек к вам относится? Уважает ли он вас, дорожит ли он вами? Важно ли ему, как вы себя чувствуете и что думаете? Есть у меня большое подозрение, что в такой ситуации вы достаточно быстро ощутите себя идиотом, а этого академика так же быстро начнете ненавидеть. Ненавидеть за то, что он вас заставляет себя этим идиотом чувствовать.

> Лишившись по какой-то причине своего превосходства над детьми, мы по той же причине уже не можем обрести его вновь.
>
> *Жан де Лабрюйер*

Почему же вы думаете, что ребенок будет пребывать в полном восторге, когда вы объясняете ему то, что для него то же самое, что для вас эта самая академическая пароксизмальная интерференция? Нет, не будет он пребывать в восторге, и о вас он мнения будет не слишком распрекрасного.

Взрослый может позволить себе быть занудой, но он должен быть *понятным занудой*. Когда же он начинает декламировать абстрактные теории человеческих отношений, а ребенок пока способен понять что-либо лишь на примере конкретных и актуальных для него жизненных ситуаций, то складывается неприятная ситуация, и неприятная прежде всего для самого родителя.

Важно наблюдать за собственными детьми и пытаться правильно интерпретировать их поведение. Если в такой ситуации ребенок хмурит брови, отворачивается, пытается переключиться на что-то другое, это вовсе не значит, что он «не согласен» с родителем. Вполне возможно, что он просто не понимает всех предлагаемых ему теоретических нагромождений.

Они для него «просто ругань», и ничего больше.

Единственное, что ему точно понятно в ситуации «показательного отчитывания», – это то, что родитель недоволен. И потому вполне естественно, что ребенок «не согласен», только он не согласен не с теорией, а с тем, что родитель вдруг дал «свечку» по непонятным ему – ребенку – причинам. Вот он и хочет куда-нибудь отползти, дождаться, пока буря уляжется.

> Родители меньше всего прощают своим детям те пороки, которые они сами им привили.
>
> *Фридрих Шиллер*

Нам трудно представить, как думает ребенок. Точнее, как он додумывает мир. Когда-то люди не знали, что Земля круглая, и считали ее плоской, думали, что у нее есть край – «там, на краю света». Все это из области додуманного. Ребенок живет в этой области. Он знает так мало, что остальное ему приходится элементарно додумывать.

Когда же мы начинаем рассказывать ему о чем-то, что находится за этим «краем», он теряет всякий интерес, а если и слушает, то «понимает» как-то очень по-своему. Для него все это сродни конструкции – «там чудеса, там леший бродит». Отсутствие соответствующего опыта делает его размышления фантастическими.

Вот почему физику, например, в школе не преподают с третьего класса – это бессмысленно. Хотя, казалось бы, самое время: чтобы дети разобрались в особенностях «земного тяготения» и перестали носиться по школьным коридорам, подвергая свою жизнь риску величиной в ньютоновскую «джи» (гравитационную постоянную).

> Привычка всего прочнее, когда берет начало в юных годах; это называем мы воспитанием, которое есть, в сущности, не что иное, как рано сложившиеся привычки.
>
> *Фрэнсис Бэкон*

Но нет, преподаватели не торопятся. Есть ли этому научное объяснение? Разумеется! Только к десяти-одиннадцати годам ребенок начинает разбираться не только в массах и объемах (колбаски и шарики), но еще и в таких «переменных», как время и скорость. Он научается пользоваться измерительным прибором под названием «эталон», а главное – начинает понимать, в чем смысл этого «эталона».

Впрочем, он еще вполне может ошибиться в решении знаменитой задачки: «Что станет с уровнем кофе в стакане, если сахар в нем растворится?» Так или иначе, но прогресс налицо: ребенок в целом обретает способность видеть взаимосвязи между объектами, упорядочивать предметы в пространстве, решать проблемы перспективы и простые физические задачи.

Раньше ему нужна была наглядность – или конкретные яблоки сосчитать, или, на худой конец, «поезд выехал из пункта А в пункт Б со скоростью…», а **к одиннадцати годам он осваивается с использованием абстрактных формул**. Ребенок начинает постепенно понимать, почему мы делим «расстояние» на «скорость», а также получаем в ответе не целое число, а какую-то странную историю «после запятой».

Полагаю, моему читателю не так уж интересен тот факт, что к одиннадцати годам ребенок достигает такого уровня развития, что уже вполне может понять, хотя бы и всамом общем приближении, сущность абстрактной формулы. Но смотрите шире! Если ребенок научился пользоваться элементарной алгебраической формулой, это значит, что он научился экстраполировать общие правила на частные случаи.

Конечно, он делает это еще не слишком ловко и, предпочитая жить по старинке, не слишком часто. Но теперь у родителей наступила счастливая пора – они могут заняться педагогикой в том виде, в котором они себе это представляли, когда их ребенок только обнаружился во чреве матери!

> **Те пространные объяснения «законов жизни», которыми родители обычно пичкают своего ребенка начиная с месячного возраста, в принципе и при хорошей «артподготовке» могут быть им по-настоящему поняты только в возрасте одиннадцати лет. Он не только послушает их с умным видом, но даже, возможно, и применит в своей жизни. Если, конечно, родители так преподнесут ребенку эти свои знания о жизни, что он захочет этим правилам следовать. Тут многое, знаете ли, зависит от формы подачи.**

Очень важно, чтобы главные вещи в своей жизни ваш ребенок услышал именно в этом возрасте – в десять, в одиннадцать лет. А многие родители к этому времени уже выдыхаются. На протяжении первого десятилетия они безуспешно рассказывают своему ребенку, как нужно жить и почему это правильно, хотя он еще не в силах понять эту премудрость.

Когда же это действительно пора говорить, педагогический

задор родителей уже, как правило, находится ниже плинтуса. Они не верят ни в себя как в талантливых учителей, ни в ребенка как в талантливого ученика. Дело пущено на самотек, а в результате ребенок услышит «главные вещи» там, где он их услышит. Подчас получается, что эти главные вещи он воспринимает от людей, которые в ряде случаев не говорят ему ничего хорошего, и «главным» для ребенка становится совсем не то, что хотелось бы.

Так, может, поберечь педагогическое красноречие до этого момента? Рассказывать, конечно, можно и раньше, но вот ждать *понимания* раньше одиннадцати лет – это наивно и неправильно.

Не видишь?.. Мы думаем!

Если ребенку меньше десяти лет, психотерапевт думает не столько о том, как «лечить» самого ребенка, сколько о том, что сказать родителям. В этом возрасте ребенок все еще живет в предлагаемых обстоятельствах, а эти «обстоятельства» – и есть его родители. Именно они по большей части и создают то «электромагнитное поле», в котором, как электрон, двигается ребенок.

Самостоятельно изменить свое отношение к обстоятельствам внешней среды ребенок пока еще не в состоянии. Только после одиннадцати-двенадцати лет психотерапевтическая консультация ребенка может быть более-менее успешной. Но и то успех ее будет напрямую зависеть от того, насколько ясные и четкие инструкции получит ребенок. Ожидать, что он начнет по-настоящему серьезно осмыслять себя и свое поведение, до четырнадцати-пятнадцати лет вряд ли стоит.

> Товарищи воспитывают гораздо лучше, чем родители, ибо им не свойственна жалость.
>
> *Андре Моруа*

Чтобы психотерапевтическая консультация не была бессмысленной и бесполезной, **ребенок должен уметь не просто рассуждать о жизни, но и менять свое представление о жизни (соответствующую «картинку» внутри своей головы) с учетом критической информации. А выделывать эти «фокусы» он начнет только с одиннадцати лет, а получаться они у него будут толком лишь после четырнадцати.**

С одиннадцати и до четырнадцати лет мышление ребенка развивается в направлении увеличения его способности к абстрактному суждению. Ребенок учится вырываться из пут конкретных обстоятельств, которые все еще продолжают его засасывать, и смотреть на происходящее «со стороны», «сверху».

Когда мы говорим семилетке: «Не дерись!», он отвечает: «А он первый начал!» Мы пытаемся сказать, что, мол, не важно, кто первым начал, а важно, кто первым закончил, потому как тот, кто закончил драться первым, тот и умнее. Понятно, что, пока мы произносим эту свою пламенную речь, противники, если они еще находятся в зоне взаимной досягаемости, уже успевают обменяться следующей серией ударов.

И немудрено: ведь теория пока ребенку не понятна (она

звучит для него, извините, как детский лепет), а конкретная ситуация держит, и ему – нашему ребенку – просто не переключиться, он весь, с головой, ногами и ушами, – в этой драке, переживает чувство обиды, несправедливости, злости.

К одиннадцати годам понятия приобретают в сознании ребенка определенный «удельный вес». Теперь они имеют сущностный признак, а значит ими можно оперировать, опираться на них. Теперь фраза: «Не важно, кто первым начал…» – постепенно обретает для ребенка свое истинное значение. Когда ты понимаешь, что «умнее» – это высокая и качественная оценка человеческих достоинств, ты вполне можешь отказаться от очередной контратаки, компенсировав полученный пинок противника возросшей самооценкой. И в этом, возможно, сама суть абстрактного мышления.

> Дети всего внимательнее слушают тогда, когда говорят не с ними.
>
> *Элеонора Рузвельт*

Обычно, когда пытаются пояснить способность ребенка к абстракции, то приводят следующий пример – мол, ребенок уже вполне может решить такую задачку: «Что больше – С или Х, если Х = А + В, но А = С?» Не зная конкретных значений ни Х, ни С, он вполне способен дать правильный ответ.

Но мне кажется, что этот пример недостаточно показательный. Куда важнее понять другое: абстрактное мышление позволяет ребенку думать о себе как о С или о Х, то есть анализировать и оценивать собственное поведение. И это очень важный момент, который родителям никак нельзя пропустить. Когда у ребенка формируется такая способность, нужно помочь ему использовать эту новую для него способность во благо.

> **Рефлексировать свое собственное поведение – то есть замечать его, анализировать, адекватно оценивать, понимать его последствия – это сложнейший навык. Раньше «хорошее поведение» ребенка было лишь следствием принятых им на вооружение правил, все держалось на словах «надо» и «должен». Но теперь он сам, да и сама его жизнь необычайно усложнились, а потому это его «хорошее поведение» должно найти какие-то более серьезные, более веские, внутренние основания.**

Способность к абстрактному, а в каком-то смысле даже «объективному» мышлению ребенок развивает в себе годам к четырнадцати. Понятно, что об «объективности» говорить всегда сложно. В конечном счете все, что мы думаем, делаем или чувствуем, мы думаем, делаем и чувствуем по-своему, то есть субъективно.

Но здесь я имею в виду не столько «объективную оценку» как таковую, сколько умение подростка хотя бы отчасти дистанцироваться от собственной позиции, умение оценить ее – себя и свое поведение – со стороны. Пусть не со всех сторон, но по крайней мере не только с одной своей колокольни. Казалось бы, такая мелочь, – а ух какая грандиозная штука и дорогого стоит. Но эти навыки надо воспитывать и тренировать.

В этом возрасте ребенок уже способен рассуждать «на уровне гипотез». Он может предлагать гипотезы, оценивать их, проверять: «Давайте предположим просто в рамках обсуждения, что…» И дальше начнется это самое обсуждение. Ребенок помладше, оказавшись в такой ситуации, будет все время «скатываться» в конкретные суждения, и ни анализа, ни проверки теоретических гипотез тут ждать не приходится.

С подростком дело обстоит иначе, он уже может думать о тех или иных абстрактных явлениях, которые не имеют под собой некой осязаемой основы. Он начинает рефлексировать свои собственные мысли, то есть не просто их думать, но и оценивать, подвергать сомнению, разочаровываться в них, он худо-бедно критически относится к собственным чувствам. Само же его мышление начинает подчиняться формальной логике.

Наконец, к шестнадцати годам мышление ребенка уже целиком и полностью определяется его уже очень богатым к этому моменту социальным опытом. Подросток переживает тот кризис, который в чем-то напоминает знаменитый «кризис трех лет». Он начинает замечать двойные смыслы, понимать так называемый бэкграунд.

Например, он может понять, что такое «показуха» («лицемерие»), и начинает, к нашему – родительскому – несчастью, видеть ее во всем. Это для него повод усомниться в правильности мира взрослых, который весь стоит, как ему кажется в этот момент жизни, на таком шатком фундаменте: двойная мораль, двойное дно и т. д.

Мы говорим комплименты, чтобы понравиться, но не потому что так думаем. Мы говорим не то, что думаем, но то, что хотят от нас услышать. Мы пытаемся быть милыми, хотя нам человек не очень нравится. Ребенок начинает считывать эту двойственность поведения взрослых, не вполне, правда, осознавая, что ведет себя

ровно таким же образом.

И вот мы подошли к тому, что с полным правом можно назвать «плохой новостью». Но прежде, давайте признаемся себе честно… Где-то лет до десяти мы думали за нашего ребенка – мы говорили ему, что нужно делать, а что не нужно, как устроен этот мир, кто он такой и т. д., а он верил нам на слово. Мы объясняли ему, как он должен себя вести в той или иной ситуации, а он думал, что это «правильно», и с разной долей успешности, разумеется, пытался этому нашему родительскому наставлению следовать.

> Вот уж кому не следовало бы иметь детей, так это родителям.
>
> *Сэмюэль Батлер*

Затем настал момент, когда он учился думать сам, – это где-то с десяти до четырнадцати лет. Но в этот период своей жизни, пока он только учился думать самостоятельно, он был вынужден, по сути, повторять логику наших, родительских, рассуждений о жизни. Он ведь тренировался, и ему была нужна готовая модель для этих тренировок. Так что в каком-то смысле мы думали с ним в унисон, в некоей общей логике.

А затем вдруг он вырос. Забавно это прозвучит, наверное, но в данном случае иначе и не скажешь – он «вдруг» вырос. У него появилась способность к критическому мышлению. **Теперь он способен сопоставлять факты реальности с мыслями и суждениями об этой реальности. Причем они у него не путаются друг с другом, как раньше. Они, наоборот, расходятся по разные стороны баррикад и бьются друг с другом не на жизнь, а на смерть!**

У него есть некие суждения о жизни, а есть реальность, и нужно суметь все это согласовать. Поскольку же суждения у подростка из его далекого детства, а реальность у него – чем дальше, тем сложнее и взрослее, то тут неизбежно возникает конфликт – результаты не сходятся. Теперь, благодаря уровню своего интеллектуального развития, он уже способен видеть все эти ошибки и несостыковки между суждением и реальностью. Так что этот конфликт достаточно быстро превращается в мировую войну и всемирную революцию.

> Дети начинают с любви к родителям. Взрослея, они начинают их судить. Иногда они их прощают.
>
> *Оскар Уайльд*

С одной стороны, это прекрасно – способность к критическим суждениям! Подросток, так сказать, поверяет теорию практикой. «Критика чистого разума», «Критика практического разума», «Критика способности суждения» – натуральный Иммануил Кант! Красота и загляденье. Но другой стороны, вопрос – а кто становится главным объектом всей этой замечательной *критики*? Не тот ли замечательный субъект, который на протяжении стольких лет рассказывал нашему ребенку разнообразные сказки о жизни?.. Да, этот самый субъект, то есть – мы с вами. «Чистый разум…»

> **Чего греха таить, когда ребенок еще маленький, мы объясняем ему эту жизнь весьма однобоко. Таким образом мы пытаемся его защитить от «правды жизни», а еще мы понимаем, что он многого не поймет, и поэтому в ряде случаев просто отделываемся общими словами. В общем, мы рисуем ему некую идеальную картинку мира, которая сейчас, под напором ворвавшейся в жизнь подростка «правды», трещит по всем швам.**

Откуда эта *правда*? Ну, это тот самый пубертат – у подростка появляются иные, новые потребности (сексуально-эротического свойства прежде всего), а потому и рисунок его мира меняется. Голодный кругом видит съестное, бедный – богатство, а подросток, с его неизбежной гиперсексуальностью, кругом видит борьбу полов за счастье физической близости. Если раньше для ребенка одно имело значение, то сейчас для подростка, в свете этих новых потребностей, имеет значение уже совсем другое.

Кроме того, существует социальная среда – так называемая «референтная группа»… Раньше миром ребенка были родители, им он подражал, на них он хотел быть похожим. А теперь его миром становятся сверстники, в их коллективе он пытается найти себе достойное место, поэтому подражает он именно им, а не родителям, хочет быть похожим именно на них, а не на родителей. И все это, наконец, проходит на фоне вот этой чудной способности к критическому мышлению… В общем, пиши пропало.

> Каждому поколению свойственно считать себя призванным переделать мир.
>
> *Альбер Камю*

Примечание:

«Обратимся к авторитету…»

Сейчас я боюсь, что некоторые мои читатели – родители взрослых детей – подумают, что я, будучи чересчур мягким и слишком добродушным, их шалопаев выгораживаю. Но это не так. Никого я не выгораживаю, поэтому тухлые помидоры предлагаю приберечь для другого раза. Я просто хочу объяснить, что тут происходит и с чем мы имеем дело.

Впрочем, если моего авторитета недостаточно, я обращусь за помощью к именитому психологу, настоящему философу и великолепному исследователю – к Дмитрию Николаевичу Узнадзе. Его работы по «педологии» – науке о психологии ребенка, которую основал Л. С. Выготский, известны очень плохо. В тридцатых годах прошлого века ее, вместе с генетикой и рядом других перспективных научных направлений, объявили ересью и свернули до лучших времен.

Но эти работы сохранились, и в них Д. Н. Узнадзе выступает не только как автор «теории установки», о чем всем психологам хорошо известно, но еще и, по сути, как автор теории «родительского авторитета». Дмитрий Николаевич считал, что в воспитании детей авторитет родителей – это самое важное и тут спуску давать нельзя.

В общем, выступал очень жестко и даже, можно сказать, категорично. Чему способствовала, вероятно, не только теоретическая установка, но еще и личная психология ученого, его кавказская кровь с ее безусловным уважением к старшим. И тем весомее, на мой взгляд, звучат такие его слова:

«Активация половых желез накладывает свою печать на весь организм. Теперь он уже представляет собой завершенную индивидуальность, у которой уже достаточно созрели возможности вести самостоятельную жизнь, а потому у подростка появляется сильное стремление к самостоятельности. Наряду с этим созревший в процессе обучения интеллект помогает ему критическим взором пересмотреть и оценить все то, что ему до сих пор преподносил авторитет. **В результате этого подросток еще раз коренным образом меняет свое поведение – теперь он негативно относится ко всему тому, во что до сих пор так верил и чему довольно охотно подчинялся, вновь становясь своевольным, упрямым, негативистически**

настроенным существом, который считает, что вправе сам распоряжаться собою. Таким образом, в период полового созревания вновь проявляется негативизм и упрямство. Подросток чувствует неуклонную тенденцию суверенной самостоятельности и беспощадного отрицания ранее признаваемого положения вещей».

Мы часто сравниваем своих детей с собой в соответствующем возрасте, с собой, какими мы себя помним… Часто нам кажется, что нынешнее поколение куда хуже нашего. Быть может, тот факт, что об этом «своевольном, упрямом, негативистически настроенном существе» Д. Н. Узнадзе написал в 1940 году, как-то охладит этот праведный гнев в отношении нынешних подростков.

Данный период крушения кумиров, попрания авторитетов и т. д. и т. п. – проходил каждый из нас, и по полной программе. Просто мы из своей памяти это вытеснили. Стоит ли, в таком случае, винить своего ребенка за подобное поведение или, например, обижаться на него за все эти «революции», когда «верхи не могут, а низы не хотят»? Думаю, это вряд ли оправдано, тем более, что скоро многое изменится.

«Эта вторая пора упрямства, – продолжает Д. Н. Узнадзе, – быстро завершается, уступая место новой, теперь уже высшей ступени развития человеческого поведения. Фантазия и интеллект подрастающего человека уже достаточно развиты для того, чтобы он мог взять на себя регуляцию собственного поведения. Его окрепшее самосознание, постоянное подчеркивание собственного Я и своих идеалов достаточно подготавливают его для того, чтобы отныне именно это Я и стало субъектом его поведения. Итак, подрастающий человек уже окончательно достигает ступени волевой активности».

Иными словами, Дмитрий Николаевич говорит, что хоть эта фаза в развитии сознания подростка и непростая, и конфликтная, и напряженная, но абсолютно необходимая. Мы не должны с ним воевать. Нам может быть неприятно, но винить за это ребенка – самое настоящее кощунство. Если подросток не пройдет этот путь, он не сможет стать человеком, который способен сам организовывать свою жизнь и принимать ответственные решения.

То, что подросток разрушает мир, устроенный в его голове родителями, есть необходимое условие его будущей самостоятельности. И мы должны с миром принять это весьма условное, но все же очень неприятное попрание нашего авторитета, чтобы дать ребенку возможность психологически встать на ноги, точнее говоря – на собственные ноги.

В этом сложном периоде так называемого «переходного возраста» есть большой эволюционный смысл, который, впрочем, нам не так-то легко осознать. В чем этот «большой смысл»? Дело в том, что в природе все так предусмотрено, чтобы, по возможности, исключить близкородственное скрещивание. Поэтому, когда дети становятся половозрелыми, их в природе изгоняют из родительской семьи, из группы.

> Дети, которых не любят, становятся взрослыми, которые не могут любить.
>
> *Перл Бак*

Птицы, например, выбрасывают своих подросших птенцов из гнезда и отказываются принимать обратно (вплоть до физических «разборок»). Животные, которые живут по принципу гарема (например, гориллы) – один вожак и гарем самок, – изгоняют молодняк, молодые самцы отныне плетутся где-то в хвосте группы, не смея приближаться к самкам.

С биологической точки зрения все это оправданно. Но когда мы – люди-человеки – следуем подобной тактике, назвать такое наше поведение «правильным» язык не поворачивается. На деле же происходит как раз что-то в этом духе…

Подросток взрослеет, начинает проявлять норов (не по вредности своей или глупости, а просто потому что не может иначе), родители инстинктивно принимают стойку – мол, кто ты такой, чтобы себе подобное позволять! И гонят ребенка на все четыре стороны. По крайней мере – психологически гонят. Возникает конфликт, противостояние и война – то ли холодная, то ли горячая, кому как повезет.

> Когда до моих родителей наконец дошло, что меня похитили, они не медлили ни минуты и сразу же сдали внаем мою комнату.
>
> *Вуди Аллен*

Но может быть, мы все-таки возьмемся за голову, друзья? А потом и за руки, чтобы не пропасть поодиночке? Да, инстинкты бурлят. Да, конфликт поколений. Да, мальчики с папами на ножах, а девочки с мамами на подколках, но, может, мы все-таки будем умнее инстинкта? Тут никто не виноват, и все трудно. Но кто умнее? Правильно, не тот, кто драку начал, а тот, кто закончил. Так что проявим благородство.

Счастье – это когда тебя понимают

Настал момент, когда я могу объяснить, зачем, собственно, затеял весь этот длинный и, быть может, несколько скучноватый разговор об этапах развития детского сознания. Мораль, на самом деле, очень проста: **хорошего человека словами не воспитаешь**.

Нам все время кажется, что мы можем воспитать ребенка словом, именно поэтому мы сутками напролет читаем ему лекции и нотации, превосходя порою самих себя в ораторском мастерстве. «Ну, как ты не понимаешь, что нельзя… Ну как ты не понимаешь, что мы волнуемся… Ну как ты не понимаешь, что ты должен…» – прекрасные словеса, сказанные небесам. Ребенок может находиться рядом и внимательно нас слушать, но слова эти не достигают цели.

> Если бы только родители могли себе представить, как они надоедают своим детям!
>
> *Бернард Шоу*

До десяти лет ребенок просто не понимает наших слов, точнее – наших *речей*. Как-то, конечно, понимает, но по-своему и совсем не то, что мы хотели ему сказать. Впрочем, даже если бы он и понял нас правильно (допустим такую чудесную возможность), то все равно, мне думается, не смог бы этими нашими наставлениями в своем поведении руководствоваться.

Элементарные, конкретные, ясные, отработанные на опыте правила и инструкции он, конечно, усвоит и выполнит без сучка без задоринки. Но обобщить и сделать из этого какие-то выводы на будущее, перенести эти выводы на аналогичные, подобные ситуации, провести анализ и сделать работу над ошибками – нет.

Я хорошо помню, как мама говорила мне: «Ну, если не знаешь, почему было меня не спросить? Все сделаешь по-своему, а потом проблем не оберешься!» А я искренне не понимал, о чем речь. Во-первых, что я сделал не так? Во-вторых, в чем эти проблемы? В-третьих, что значит – «если не знаешь»? Все, мне казалось, я знал прекрасно.

Сейчас, конечно, я и не вспомню этих ситуаций, но думаю, что если бы я-нынешний оценивал те ситуации, то оказался бы на стороне мамы, а не на собственной. У меня нет никаких сомнений в том, что она была права. Но… тогда я был ребенком и, не понимая ее (хотя думал, что понимаю), считал, что она не понимает меня, а потому – не права в принципе.

Где-то к десяти-одиннадцати годам у нас в лице нашего ребенка появляется собеседник. Но тут срабатывает «человеческий фактор»… Во-первых, нам с таким собеседником скучновато – ничего нового он нам сказать не может, все это мы уже так или иначе проходили. Во-вторых, мы уже устали с ним разговаривать и печально наблюдать, как горох отлетает от стенки. В-третьих, у него самого в этот момент очень сложный период – он занят тем, чтобы найти свое место в группе взрослеющих и самоорганизующихся сверстников.

А уже в тринадцать-четырнадцать ребенок и вовсе теряет всякий энтузиазм, всякое желание общаться с нами. У него полным ходом идет пубертат, а потому приоритеты и задачи, которые он решает, у него поменялись. И из потенциального собеседника он в считаные месяцы превращается в активного нашего оппонента, дальше – коса на камень, и пошло-поехало.

> **Сначала мы не можем рассчитывать на понимание со стороны нашего ребенка, потому что он просто не способен нас понять. А буквально через паузу мы уже не можем рассчитывать на понимание с его стороны, потому что он уже не хочет нас понимать.**
>
> **Теперь им владеют другие ценности и у него появляются другие авторитеты, а главное – он инстинктивно подвергает критике все, что так или иначе связано с нашим родительским воспитанием. И даже если это противостояние не превращается в открытый конфликт, возникает своего рода психологическое, эмоциональное отдаление нас друг от друга.**

Ребенок ищет самостоятельности, тогда как мы ассоциируемся в его сознании с диктатурой и авторитарностью. В общем, надеемся мы найти в ребенке родную душу, а обнаруживаем холодное – «спасибо, до свиданья». Ситуация выглядит фатальной. Какой-то ужас.

Впрочем, может быть, это мы что-то не так делаем? Как вам кажется, есть у нас какой-то иной способ общаться с нашим ребенком, кроме языка и всяческих словесов? На первый взгляд – нет. Хочешь, не хочешь, получается или не получается – надо говорить и договариваться. Но так, да не так.

Понимаю, что этот вопрос прозвучит несколько странновато, но все же давайте попробуем себе на него ответить – а почему, собственно, ребенок должен нас слушать? Да, мы старше, мы опытнее, мы умнее, в конце концов. Но это нам понятно, потому

что мы старше, опытнее, умнее. А ему-то откуда об этом знать? Поверить нам на слово… В свете всего, о чем мы говорили выше, подобное предложение-предположение звучит как плохая шутка.

На самом деле, нет в нашем ребенке никакого желания нас слушать и нас слушаться. Более того, скорее в нем все в обратную сторону работает: мы постоянно его учим уму-разуму, наставляем, указываем ему на его ошибки, демонстрируем ему его несостоятельность, и понятно, что он, по результату всего этого безобразия, только о том и думает, чтобы как-то слинять и посвоевольничать.

Вы представьте: если нас постоянно кто-то будет учить и учить, учить и учить, говорить нам, что мы не правы, что мы бестолковы, что мы неуспешны, мы же его возненавидим на второй неделе! Конечно! Но почему мы думаем, что ребенок чувствует себя иначе? Нет, он чувствует так же. Он ведь живой человек, пусть маленький, пусть несмышленый, неопытный, но живой! Со всеми вытекающими отсюда последствиями…

> Если вы хотите научить своих детей воровать, заставьте их подольше выпрашивать все, что вы им даете.
>
> *Генри Шоу*

Если мы хотим, чтобы человек пошел нам навстречу, нужно сделать так, чтобы он захотел пойти нам навстречу. А захочет он этого или нет – зависит от нас. И это абсолютное правило. Но **в нас, в родителях, сидит комплекс «большого брата» – мы внутренне уверены, что дети должны нам быть благодарны за то, что мы тратим на них свое время, помогаем им, решаем их проблемы, занимаемся ими, устраиваем им разные радости**. Так-то оно, может быть, и так. Но толку-то? Есть факты и остается лишь посмотреть им в глаза.

Учить ребенка нотациями бессмысленно – это раз. Слушать нас и слушаться нас он не хочет – это два. Наша позиция «старших» его травмирует и унижает, а потому он постоянно хочет матча-реванша – это три. Что будем делать?.. Взять свою гордость родительскую, а может быть, и гордыню, и засунуть ее куда подальше.

Если мы хотим найти общий язык с нашим ребенком, мы должны создать такие условия, когда он захочет быть с нами, прислушиваться к нам, верить нам, учиться у нас. Вот такая правда жизни: мы не только должны помогать нашему ребенку во всем, растить его и заботиться о нем, но и… создавать условия, чтобы он хотел с нами общаться.

Впрочем, должен сказать, что слишком многого от нас для этого не потребуется. Правда. Ребенок нас любит, и общение с нами ему необходимо. Но мы должны помочь ему это его, столь важное для нас, «хотение» проявить. Каким-то детям это с легкостью удается, а для многих – большая проблема.

Тем более что и родители у них бывают – не люди, а прыгающие мины – машут наотмашь, спасайся, кто может. Сегодня приголубят, завтра подзатыльников надают. А главное – непонятно за что, и вообще как так можно, если любишь? Или врут?.. Многих детей этот вопрос волнует не на шутку. И часто они решают, что нет, не любят, только вид делают, а иногда даже и не делают. Да-да, это о нас с вами речь, наши дети так о нас думают. А еще они думают, что мы их не понимаем, и в этом их, кстати сказать, тоже можно понять.

Итак, если мы хотим быть услышаны, если мы хотим, чтобы ребенок интересовался тем, что мы пытаемся до него донести, он должен быть мотивирован на это. А мотивировать его можно только одним-единственным способом – демонстрировать ему, что он для нас важен, ценен, что мы его уважаем, что он нам дорог. Быть внимательными, чуткими, терпимыми – вот начало любого диалога. Без этого никакого общения с ребенком не получится.

Важно не то, что мы говорим, а то, как мы это делаем. Можно двести раз сказать ребенку, что мы его любим, и не сделать ничего, чтобы он поверил этим нашим словам. Говорить нужно, но одних слов недостаточно. Для ребенка реальные дела, события, поступки, фактические реакции родителей – это правда. А слова… Ну что слова? Поговорили и разошлись.

Цифровая среда
Часть вторая

Как мы с вами уже знаем, в 90-х годах прошлого века, на фоне нарастающего информационного потребления, ученые стали выявлять у некоторых детей и подростков два состояния, природа которых была изначально не вполне понятна. Состояния эти получили названия «функциональная безграмотность» и «синдром дефицита внимания и гиперактивности».

Перечисляя симптомы функциональной неграмотности, ученые называли неспособность человека правильно понимать прочитанные им тексты, неумение написать сложный и связный текст или явно выразить свои мысли и чувства. Кроме того, у функционально неграмотных обнаруживалась неспособность участвовать в содержательных дискуссиях, делать выводы из допущенных ошибок, сосредоточиваться на хоть сколько бы то ни было сложных задачах, понимать смысл инструкции и контекст ситуации, действовать по инструкции. Впрочем, человек страдающий «функциональной неграмотностью», предсказуемо не признавал у себя наличие каких-либо проблем с чтением и низкий уровень общей эрудиции.

Как мы видим, эти симптомы весьма схожи с теми, что описывала Кюнг Хи Ким, оценивая современных детей. Но это ещё не все…

Термин «синдром дефицита внимания и гиперактивности» (СДВГ) возник еще раньше, нежели «функциональная неграмотность» – где-то в 70-х годах прошлого века. Это диагноз ставился детям, испытывающим трудности при необходимости сосредоточиться на решении каких-либо задачах, демонстрирующим избыточную возбудимость, постоянно отвлекающимся, неспокойным и импульсивным.

В общем, главный симптом – действуют на нервы взрослым, а что с этим делать – непонятно. Разве что кормить риталином. Последний, несмотря на свой возбуждающий эффект, умудряется как-то притормаживать детей, страдающих СДВГ, параллельно приводя, по сути, к наркотическим эффектам, из-за чего он запрещен в большом количестве стран, включая Россию.

Короче говоря, вся эта странная патология долгое время повергала ученый мир в озадаченность, смешанную с чувством абсолютного бессилия. Ну и правда, это тяжело: с одной стороны, видишь, что у пациента явная симптоматика, то есть, точно с ним что-то не так, а с другой стороны, даже обосновать эту

симптоматику трудно – что это за состояние, почему возникают?

Но время делает свое дело: **количество пациентов с «функциональной безграмотностью» и «синдромом дефицита внимания и гиперактивности» стало расти в геометрической прогрессии**, а параллельно с этим возникли и новые методы исследования мозга (в частности функциональная магнитно-резонансная томография, которая позволила нам заглянуть в живой, работающий мозг).

Чем думает мозг?

Мозг выполняет множество функций – он создает для нас картину мира, которую мы по наивности считаем объективной реальностью, он руководит всеми нашими движениями и работой организма, образует наши потребности и согласует их взаимодействие. Но каким местом он, прошу прощения, думает?

Как я уже подробно рассказывал в книге «Чертоги разума. Убей в себе идиота!», за мышление в нашем мозгу отвечает так называемая «дефолт-система мозга» (ДСМ).

Все началось со скандального исследования Гордона Шульмана, который, изучая мозг человека с помощью ФМРТ (функциональной магнитно-резонансной томографии), обнаружил совершенно удивительную вещь. Оказалось, что при решении интеллектуальных задач, когда человек вроде бы сосредоточивается и активно мыслит, его мозг, напротив, снижает свою активность.

Его данные свидетельствовали: когда мы решаем какие-то задачи, наш мозг снижает активность в целом ряде областей: медиальной префронтальной коре (помогает понимать других людей), в латеральной теменной коре, в задней части поясной извилины (помогает оценивать иерархию в обществе, сопротивляться мнению большинства), в энторинальной коре и ряде других зон.

Иными словами, считая в столбик, ваш мозг меньше трудится, чем когда вы витаете в облаках своих мыслей и, казалось бы, не совершаете никакой интеллектуальной работы. Данный результат казался настолько парадоксальным, что ряд научных журналов отказал Шульману в публикации его работы, полагая, что он или сошел с ума, или допустил какие-то непростительные ошибки в исследовании.

Но все сомнения развеялись в 2001 году, когда исследовательская группа Вашингтонского университета в Сент-Луисе под руководством профессора Маркуса Рейчела провела ряд исследований, которые позволили подтвердить правоту Шульмана и сформулировать теорию дефолт-системы мозга.

Действительно, может показаться, что дефолт-система мозга – система «ничего неделания», но это не так. Выяснилось, что когда мы отвлекаемся от насущных дел, то наш мозг начинает на автомате продумывать наши отношения с другими людьми. Представьте, как часто вы думаете о взаимоотношениях со знакомыми, коллегами, начальниками, друзьями, родственниками? Мы же постоянно о них думаем! Точнее, 46 % своего бодрствования (как мы теперь знаем), что, согласитесь, тоже немало.

Судя по всему, нейрофизиологический комплекс, который мы сейчас именуем дефолт-системой мозга, сформировался в далеком эволюционном прошлом, когда наши предки еще жили стаями, а потом небольшими племенами – по 120–150 человек. Понятно, что ради выживания в дикой природе им важно было держаться вместе, кооперироваться и предупреждать внутригрупповые конфликты.

И вот для этого, и для того чтобы понимать все социальные взаимоотношения внутри стаи – кто чего стоит и от кого чего ждать, – у наших предков и сформировалась данная специальная нейронная сеть. Исследования, проведенные оксфордским профессором Робином Данбаром, доказывают, что наш мозг рассчитан на то, чтобы мы относительно стабильно удерживали в голове 150 человек (то есть 150 образов других людей).

Когда же человек обзавелся способностью к членораздельной речи и абстрактному мышлению, именно эта нейронная сеть – дефолт-система мозга – стала нами использоваться и для обеспечения процесса мышления о сложных вещах. Благодаря ей мы придумали религию, культуру, общественные традиции, науку и все прочее – то есть сумели создать сложные образы, их составляющие.

Есть, впрочем, в нашем мозге и другие важные нейронные сети. Например, сеть выявления значимости (СВЗ), которая обеспечивает нас возможностью сосредоточиваться на конкретной интеллектуальной

задаче. Впрочем, когда вы любуетесь закатом и слушаете пение птиц в лесу – это тоже ее работа.

Большое значение имеет центральная исполнительская нейронная сеть (ЦИС), которая обеспечивает обработку получаемой информации – оценивает и анализирует внешние стимулы.

Причем важно иметь в виду, что все эти три системы (глобальные нейронные сети) между собой постоянно «спорят», то есть, говоря научным языком, являются антагонистами – работает или та, или другая. Например, если у нас включается сеть выявления значимости (СВЗ), то наша центральная исполнительская сеть (ЦИС), наоборот, затихает.

Поэтому когда наш мозг, не говоря уже о мозге ребенка, нейронные сети в котором еще только формируются, занят потреблением информации, он не может думать о социальных связях. И застревая в гаджетах, дети становятся аутичными, социально пассивными, им не интересно ни друг с другом, ни со взрослыми.

Соответствующая нейронная сеть – дефолт-система мозга, – ответственная за социальное взаимодействие, оказывается постоянно выключена, можно сказать, даже выдавлена центральной исполнительной сетью. То есть она не тренируется, необходимые ей клетки не выживают, а связи между соответствующими областями мозга не формируются.

И ладно бы это касалось только социальных отношений… Ну не хотите вы, чтобы ваш ребенок строил нормальные отношения с другими людьми, – не надо. Дайте ему гаджет, и символы с образами он научится различать, а людей – нет. Думать же о них, переживать за них, сочувствовать им, осознавать их чувства и состояния – этого вообще нет, просто нет как опции.

Но проблема стоит шире, потому что эта же дефолт-система мозга, которая формируется в процессе социальных взаимодействий с другими людьми, впоследствии отвечает и за абстрактное мышление, за сложный интеллектуальный процесс.

К десяти годам дефолт-система мозга, по крайней мере в первом своем приближении созревает, и ребенка, как вы знаете, переводят из младшей школы – в среднюю. То есть, из школы, где все рассчитано на предметное мышление, переводят в школу, где нужно

уже раскидывать мозгами, так сказать, и думать об абстрактных вещах – географии какой-то, истории, алгебре, химии, физике.

Но если ребенок живет с гаджетом как с соской, то каковы шансы, что необходимая нейронная сеть у него разовьется? Минимальная. Впрочем, и образование сейчас подстраивается под эту деградацию – от детей все меньше и меньше ждут, что они будут думать. Запоминают – и слава богу, а не соображают ничего, элементарных вещей не способны понять – ну и черт с ним.

Мышление – это не просто набор знаний, и даже не просто оперирование набором знаний. С этим, прошу прощения, и мартышки неплохо справляются. Мышление – это способность человека создавать сложные модели реальности.

Сначала мы учимся создавать сложные отношения между людьми – в семье, с дальними родственниками, соседями и знакомыми, затем в детском саду, школе. Это долгий процесс развития и формирования нашей дефолт-системы мозга.

И чем сложнее социальные общности, которые мы способны в себе осознавать, тем более сложные интеллектуальные объекты мы можем в своем мозге строить и воспроизводить. Поэтому если в одном возрасте ребенок еще не может осмыслить, например, химию, а в другом – неплохо с этим справляться, то ничего удивительного в этом нет: он дорос наконец до этого своей развивающейся дефолт-системой мозга.

Однако же, если ребенок лишен реальных социальных связей – если он не взаимодействует с другими людьми, а только и ждет, когда же они ему дадут гаджет и он сможет в него занырнуть? Какой же сложности будет в результате его дефолт-система – этот программный сервер мышления нашего мозга?

Боюсь, что сложностью интеллектуального сервера ребенок, воспитываемый мультиками, похвастать не сможет. В результате и модели реальности, которые он будет строить, скорее всего, лишь внешне могут показаться кому-то сложносочиненными, а на самом деле внутри – пустота и ничто.

Это и есть та самая «функциональная неграмотность», которую заметили еще двадцать пять лет назад, когда первыми искусственными бебиситтерами стали телевизоры. С тех пор, как вы понимаете, ситуация лишь усугублялась.

За примерами далеко ходить не надо. В 2015 году специалисты независимого регулятора коммуникационной индустрии Ofcom в Великобритании провели исследование,

которое должно было выявить особенности восприятия информации, размещаемой в интернете, детьми разных возрастов.

Юным участникам исследования демонстрировались скриншоты (фотографии экранов) результатов поиска в Google. После этого экспериментаторы указывали детям на верхние строки выдачи на самом верху страницы. Эти строки, как вы, наверное, догадываетесь, являлись стандартными рекламными объявлениями – там так и пишут: «Реклама» (в англоязычной версии поисковика – «Ad»).

Дети и подростки, глядя на эту строку, могли выбрать одну из трех категорий ответа: «наиболее релевантные результаты», «наиболее популярные результаты», «реклама».

Результаты ошеломили исследователей: несмотря на очевидные признаки маркировки верхних строк как «рекламы» почти 70 % подростков (12–14 лет) и 84 % детей младших возрастов не смогли этого понять. Они давали любой другой ответ, но не «Реклама».

Почти 20 % были убеждены, что любая информация на верху выдачи достоверна и никак не может являться рекламой. То есть речь идет не только о том, что ребенок невнимателен, что уже само по себе должно настораживать, но и о том, что дети перестали задумываться над качеством и достоверностью информации, с которой они имеют дело.

Впрочем, если с механизмами формирования функциональной неграмотности все более-менее понятно, то вот с СДВГ вроде бы эта механика вовсе не так очевидна. Может быть, гены?.. Да, на гены мы пенять любим, но, наверное, это все-таки не тот случай или, по крайней мере, не гены здесь главное.

Вообще говоря, что такое «синдром дефицита внимания и гиперактивности»? Ученые долго не могли понять и договориться. Вроде бы видно невооруженным глазом, что дети эти «какие-то не такие» – им трудно концентрировать внимание, на месте не сидится, импульсивны, реагируют на все резко. В результате с возрастом у таких детей дополнительно отмечается сниженный интеллект, трудности с восприятием информации и проблемы социальной адаптации.

Удивительно, кроме прочего, что **дети лишь в 30 % случаев перерастают свой СДВГ, а 70 % детей, страдающих СДВГ, получают впоследствии диагноз СДВГ-взрослых.** То есть болезнь не уходит, хотя, казалось бы, это «болезнь развития», с возрастом она должна исчезнуть. Но этого чаще не происходит. Так в чем же причина? Какова нейрофизиологическая природа этой загадочной психической аномалии?

К счастью, нейрофизиология развивается, и новые методы исследования позволяют нам заглянуть в живой, работающий мозг. И мозг детей, страдающих синдромом дефицита внимания и гиперактивности, не исключение.

В 2017 году в журнале Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging была опубликована статья «Функциональные нейровизуальные признаки для определения нейробиологических путей при расстройстве дефицита внимания/гиперактивности», написанная группой ученых под руководством психиатров – профессора Йельского университета Майкла К. Стивенса и директора исследовательского центра Olin Neuropsychiatry Research профессора Годфри Д. Пёрлсена.

Революционность этого исследования состоит в том, что, во-первых, наконец найдены нейрофизиологические паттерны, характерные для детей, страдающих СДВГ, а во-вторых, что еще важнее, оказалось, что этих паттернов несколько (как минимум – три, по крайней мере, по результатам этого исследования).

Проще говоря, за одними и теми же, как кажется, поведенческими симптомами – неспособность удерживать внимание, общая безалаберность, потребность в немедленном вознаграждении и т. д. и т. п. – стоят разные нейрофизиологические комплексы.

Точнее, впрочем, было бы сказать, что у ребенка должны к определенному возрасту сформироваться нормальные функциональные сети мозга, ответственные за тот или иной режим работы. Но по каким-то причинам этого не произошло, и на осколках этих не сформированных нормально функциональных систем выросли какие-то другие агломерации.

В конце концов, мозг может адаптироваться ко всему (в разумных пределах, разумеется), и если среда стала цифровой и вся детская жизнь перекочевала в смартфон, то он – мозг ребенка – к этому набору стимулов и привыкает.

Дальше, когда вы пытаетесь вернуть ребенка в нормальную жизнь, возникают естественные и предсказуемые сложности: в его мозге просто нет функциональных систем (сформированных нейронных сетей – дефолт-системы, центральной исполнительской сети, сети выявления значимости и т. д.), которые помогли ему в этой среде функционировать.

И если раньше, в конце прошлого века, СДВГ встречалось редко, и это были единичные, уникальные случаи, то теперь все изменилось. Раньше вы не могли войти в класс и обнаружить там СДВГ у каждого второго ребенка (если, конечно, это не был класс какой-нибудь коррекционной школы). Сейчас же все школы медленно, но верно превращаются в коррекционные…

Только, во-первых, там ничего не «корректируют», а во-вторых, проблему часто в упор не замечают – а что, дети тихие, спокойные, сидят в телефонах, никого не трогают. Тупеют? Ну, бывает… Не всем же в гениях ходить! Наконец, муниципальные органы то тут, то там торжественно объявляют о цифровизации детских садов и прочем подобном безумии.

Учитывая этот факт, не нужно, наверное, удивляться возникшему противостоянию. Революционные научные работы по «цифровому слабоумию» (digital dementia), сделанные рядом исследователей, вызвали, а кое-где и до сих пор вызывают ожесточенное сопротивление как общественности, так и ряда государственных структур.

Возможно, больше всего досталось когда-то немецкому психиатру Манфреду Шпитцеру, который одним из первых выступил по этому вопросу со всей определенностью (о его злоключениях после обнародования результатов своих исследований он достаточно подробно рассказывает в книге «Антимозг», в оригинале – «Digital dementia»).

Шпитцер и другие исследователи обнаружили, что дети, использующие гаджеты и интернет в бóльшем объеме, нежели это рекомендует ВОЗ, демонстрируют целый букет разнообразных психических расстройств и отклонений другого рода.

Так, например, даже если не брать в расчет проблемы с формированием нейрофизиологических сетей, дети, злоупотребляющие гаджетами, страдают хотя бы от того, что ведут малоподвижный образ жизни. Авторы исследований указывают, что в результате страдает моторная кора и нарушается работа мозжечка, отвечающего за координацию движений, чувство баланса и т. п. Происходят патологические изменения в положении головы, что приводит к головным болям, дискомфорту, быстрой утомляемости, раннему остеохондрозу и т. д.

Кроме того, у таких детей (то есть у подавляющего большинства современных детей) снижается своего рода естественная чувствительность, восприимчивость. Мозг ребенка должен получать разнообразную сенсорную информацию – звуки улицы, леса, ощущение мокрых капель дождя на лице, солнечный свет, соприкосновение подошвы ботинок с землей и т. д.

Когда мозг ребенка постоянно находится в цифровой среде, он получает звуковую гиперстимуляцию и уже не способен воспринимать тонкие звуковые различия, а тем более испытывать от этого удовольствие. Чрезмерная стимуляция слуховых и вестибулярных областей мозга приводит к повышению тревожности и расстройствам сна, что, в свою очередь,

сказывается на успеваемости в школе.

Лобные доли, отвечающие за мотивацию, принятие решений и планирование действий, также сильно страдают. Ребенку необходимо научиться контролировать свои импульсы, он должен научиться думать – то есть взвешивать альтернативы и принимать правильные решения. Для всего этого его мозгу необходимо время, но если внимание ребенка постоянно переключается с одного на другое, этого времени у него просто нет.

Пользуясь гаджетом, ребенок лишь впускает в себя информацию – по сути, только распознает некие стимулы, но не перерабатывает полученные данные. Это, понятное дело, сказывается на качестве обучения, ведет к увеличению ошибок по невнимательности и т. д. Однако, сталкиваясь с подобного рода трудностями, ребенок не воспринимает это как проблему. Проблема для него лишь в том, что его время от времени лишают удовольствия от взаимодействия с гаджетом.

Научные исследования доказывают, что насилие, с которым ребенок регулярно сталкивается, просматривая ролики в сети или играя в видеоигры, значительно повышает активность симпатической нервной системы. Последняя не только отвечает за регуляцию работы внутренних органов, но и активно участвует в формировании чувства тревоги, которое, в свою очередь, приводит и к депрессивным расстройствам.

Кроме того, злоупотребление интернетом и видеоиграми приводит к чрезмерной стимуляции дофаминовой системы – то есть так называемой «системы вознаграждения» в мозге. Дофамин отвечает, в частности, за ожидание награды, поэтому, когда ребенок ждет заветного приза в компьютерной игре (или, к слову, просто перехода на следующий уровень игры), у него происходит постоянная выработка дофамина.

Подобная – искусственная и навязываемая виртуальной средой – стимуляция выработки дофамина приводит к изменению чувствительности нейронов мозга ребенка к этому нейромедиатору. Проще говоря, порог их чувствительности к дофамину снижается и, чтобы получить удовольствие от чего-либо, ребенку требуется все более и более сильный раздражитель.

Не понимая этого, ребенок, чтобы просто сохранить хотя бы прежний уровень удовольствия от своей деятельности, вынужден постоянно увеличивать продолжительность игры, наращивать сложность и разнообразие игр. Но это, к сожалению, не приводит его к ожидаемому эффекту.

В итоге замыкается порочный круг компьютерной зависимости, которая, как мы уже знаем, мало чем отличается от наркотической. Так что, если ребенка резко отлучить от гаджетов

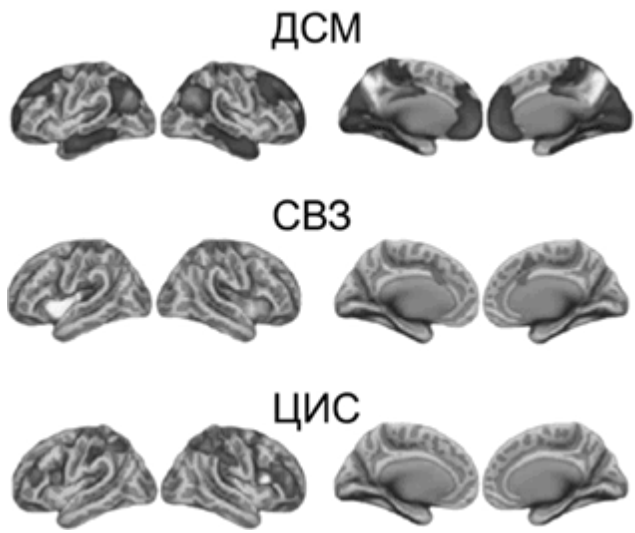
и игр, то у многих детей возникает самая настоящая «ломка» с соответствующими физиологическими реакциями – головная боль, общая слабость, тошнота, повышение температуры тела.

Уже в 2011 году в газету «The Daily Telegraph» поступило открытое письмо 200 британских учителей, психиатров, нейрофизиологов, в котором говорилось о том, что современное детство безвозвратно разрушается «неустанной диетой» из рекламы и компьютерных игр, вызывающих зависимость. То есть уже тогда специалистам соответствующие тенденции были понятны и очевидны. Но противостоять этой «диете», когда на нее подсели уже и родители, крайне сложно.

Режимы и практики

Наш мозг имеет несколько режимов работы – концент-рация внимания, процесс потребления и переработки информации, оценка социальной ситуации, мышление и т. д. И каждый из этих режимов его работы, как я уже говорил, обеспечивается соответствующей «функциональной сетью мозга».

На рисунке ниже затемнены как раз области возбуждения нейронных центров, когда в мозге человека активизируется дефолт-система мозга (ДСМ), сеть выявления значимости (СВЗ), центральная исполнительная сеть (ЦИС).



Нам кажется, что когда мы распознаём образы, читая заголовки статей или рассматривая фотографии, мы думаем. Но это не так: распознавание образов – это просто распознавание образов. В зависимости от того,

включают ли они зоны лингвистической коры, соответствующий процесс обеспечивается или сетью выявления значимости (СВЗ), благодаря которой мы, например, способны осуществлять различные медитативные практики, или центральной исполнительной сетью (ЦИС), когда вы, например, смотрите мою лекцию на YouTube.

Мышление же – это когда вы прокручиваете в своей голове интеллектуальные объекты, относящиеся к решаемой вами внутренней задаче, и они складываются у вас там в более сложные структуры. За это отвечает дефолт-система мозга (ДСМ), которая эволюционно предназначена просчитывать отношения с другими членами нашей стаи (каждый из которых является реконструированным и достаточно сложным интеллектуальным объектом).

Впрочем, это только верхушка айсберга. Исследования в этой, надо признать, ещё очень молодой области нейрофизиологии активно продолжаются. К настоящему моменту в ряде научных работ, систематизирующих результаты последних открытий, сообщается, что можно выделить до пятидесяти различных функциональных сетей мозга, отвечающих за ту или иную поведенческую активность человека.

Как я уже сказал, каждая такая сеть должна сформироваться в мозге человека в процессе его взросления. Разумеется, мозг человека имеет какие-то генетические предустановки, которые этому способствуют, но, как это всегда бывает с нервной тканью, если ее потенциальный функционал не получает необходимого объема тренировки и должной поддержки из окружающей среды, качество работы таких систем в последующем, мягко говоря, оставляет желать лучшего.

Теперь несколько слов о том, как происходит это формирование данных нейронных сетей, о чем мы знаем благодаря замечательной работе группы нейрофизиологов под руководством Дэмиена А. Файра (Орегонский университет здоровья и науки) и Александра Л. Коэна (Вашингтонский университет в Сент-Луисе), опубликованной в PLOS Biology в 2009 году.

Название этой статьи, думаю, можно перевести так – «Функциональные нейронные сети развиваются от “локальной к распределенной” организации» (Functional Brain Networks Develop from a “Local to Distributed”

Organization). Собственно, этим все и сказано.

Если требуются объяснения, то они выглядят так…

Изначально нейроны мозга связаны друг с другом локально – то есть, грубо говоря, кто где родился, тот там и пригодился. Угораздило тебя быть нейроном зрительной коры, ты будешь изначально соединен с себе подобными, а если в теменной доле или в лобной – то данные тебе от рождения связи будут, соответственно, с клетками теменной доли или лобной.

Но мозг должен научиться работать как целостный аппарат. Вот вы видите предмет – погремушку, например. Видеть – это работа затылочной доли, зрительной коры. Но вы не только ее видите, вы еще хотите ее взять, а взять ее можно только рукой. Однако же нейроны, которые отвечают за движение вашей руки, находятся в лобной доле, за центральной бороздой – то есть это вообще, можно сказать, другой край света. Как одно с другим совместить?

Не буду углубляться, но вы понимаете, что погремушка, кроме всего прочего, еще и гремит, что привлекает вас за счет активизации клеток височной доли. А откуда вы знаете, что это именно она гремит? Да и не просто так нам ее хочется, не святым духом мы движимы, а тоже нервными клетками, которые и вовсе находятся в глубине, так сказать, мозга – в его подкорковых структурах.

Наконец, вам надо концентрировать на ней внимание, а тут уж и без лобных долей не обойтись. При этом руки ваши не должны дрожать, да и тело должно как-то за рукой тянуться, то есть нам тут и мозжечок понадобится… Могу не продолжать?

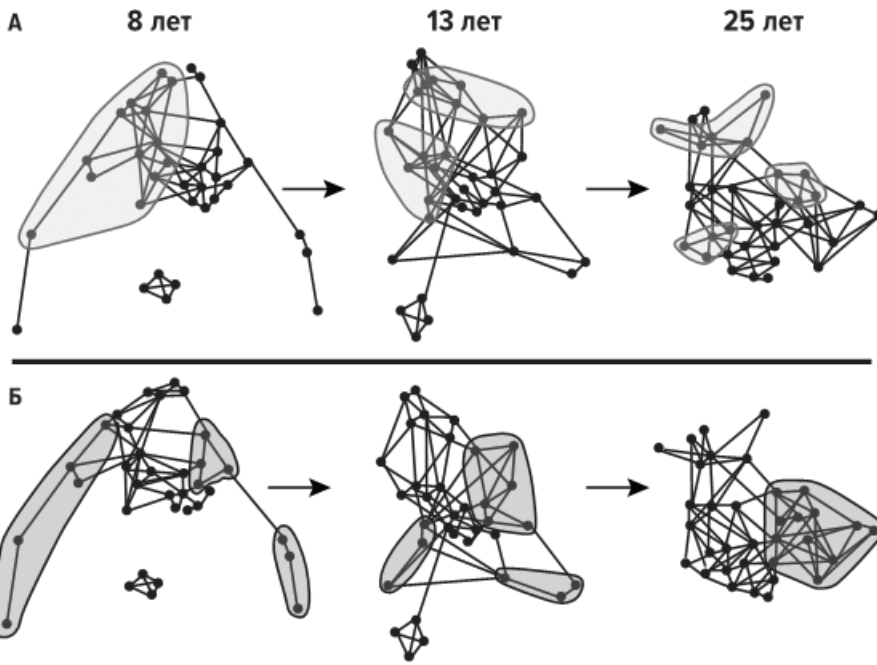
Да, любое, даже кажущееся чрезвычайно примитивным действие – это синхронная, слаженная работа различных нервных центров, расположенных в разных областях мозга («распределенная организация»). Мы не думаем разными частями мозга в разных случаях («локальная организация»), мы думаем всем мозгом сразу, только вот не сразу от момента рождения.

Для того чтобы перейти от «локальной организации» к «распределенной», мозг должен пройти долгий путь обучения – в нем должны сформироваться длиннющие магистрали, те нервные пути, которые свяжут один регион мозга с другим в единое целое и специализируют его под разные

задачи.

Некоторые удивляются: говорят, что вот, мол, как это может быть, что у ребенка больше нейронов, чем у взрослого, – голова-то у него маленькая! И правда, получается, что голова потом больше становится, а нейронов меньше – нелогично. Но так и есть, просто объем мозга растет не из-за увеличения количества нервных клеток, а как раз за счет разрастания этих «межрегиональных связей», так называемого «белого вещества».

К сожалению, книга черно-белая, а без цветовых обозначений это будет трудно понять (там слишком много нюансов, да и модель математическая и на графике, расположенном ниже, мало что напоминает о том, что перед вами мозг), но все-таки посмотрите на эту диаграмму, которую приводят профессора Файр и Коэн с коллегами в своей статье.



Верхний ряд – это как бы убывание «локальной организации», когда клетки внутри каждой зоны коры головного мозга специализируются. То есть если сначала они представляют собой общую, плохо дифференцированную массу, то постепенно, с возрастом они распределяют между собой функционал. В результате, даже находясь в одной анатомической

области мозга (в одной и той же доле мозга, например), они постепенно начинают выполнять разные функции, поскольку включаются в разные функциональные сети мозга.

Грубо говоря, вот у вас есть височная доля, она обрабатывает звуковые раздражители, но сначала, по младенчеству, вы слышите только шум и гвалт. Однако же постепенно клетки слуховой коры тренируются и специализируются. Так что теперь, слушая песню, мозг, с одной стороны, создает для вас ваше субъективное восприятие мелодии, а с другой стороны (соседними клетками), позволяет вам различить слова песни и понимать ее смысл.

Теперь посмотрим на нижний ряд диаграмм. Здесь представлены результаты математической обработки нейрофизиологических данных, которые показывают нам, как мозг постепенно собирает свои функциональные сети. Каждая функциональная сеть мозга (ЦИС, СВЗ, ДСМ и др.), как я уже говорил, состоит из нервных клеток, которые анатомически расположены в разных областях мозга, потому что для обеспечения любой нашей деятельности нужны клетки разного функционала.

Так вот, все эти клетки разного функционала (видящие, слышащие, создающие чувство времени и пространства и т. д.), необходимые нам для осуществления того или иного вида деятельности, нужно друг с другом связать электро-химическим трубопроводом.

В результате наш мозг научится быстро входить в тот или иной режим работы, то есть вы сможете быстро переключаться между разными видами деятельности – тут надо сконцентрировать на том, что тебе говорят, тут надо задуматься и самому решить задачу, тут надо встать и что-то достать…

Надеюсь, я не слишком вас запутал своими объяснениями, но даже если это и так, я думаю, что общий принцип понятен: для осуществления сложной психической деятельности мозг должен научиться связывать разные зоны коры в единые комплексы (функциональные сети), а для этого он должен быть сформирован в естественной (то есть подходящей) для этих целей среде.

Если мы этого не добьемся, то ребенок просто не

сможет входить в нужный ему для решения тех или иных задач режим работы мозга: концентрировать внимание, вникать в суть того, что ему рассказывают, делать логические выводы, извлекать уроки из допущенных ошибок – в общем, не крутиться, не вертеться, ногами не дрыгать, а заниматься делом! В результате он получит диагноз СДВГ, который, с большой вероятностью, будет теперь уже с ним всю последующую жизнь.

Что ж, стоит еще раз взглянуть на диаграмму Файра-Коэна, точнее – на верхнюю ее строчку: 8, 13, 25. Это возраст. Поэтому если кто-то думает, что ребенок является ребенком до десяти или двенадцати лет, то это, мягко говоря, сильное преувеличение. Когда я учился на врача, двадцатипятилетние женщины, согласно нормам акушерства, являлись уже «старородящими». Но правда состоит в том, что в этом возрасте, мы наконец-таки только выходим из детства…

Глава третья
Нежнее, еще нежнее!
или язык чувств и высшая школа эмоций

Теперь поставим вопрос ребром: как же нам общаться с ребенком, чему его учить, если он не понимает слов? Ну или по крайней мере не понимает их так, как нам бы того хотелось…

На самом деле, все достаточно просто: язык, понятный и нам, и ребенку, – это, во-первых, эмоции, которые можно тренировать, во-вторых, опыт, который ребенок может получить, и в-третьих, наглядный пример, который он перед собой видит, то есть наше с вами – родительское – поведение. В этой главе мы будем говорить об эмоциях. Лично я считаю это самым важным.

Эмоции – это то, как мы ощущаем окружающий мир. Если мы регулярно испытываем страх, то окружающий мир будет казаться нам недоброжелательным, агрессивным, полным потенциальных напастей. Если мы регулярно испытываем чувство горя – печаль, страдание, – нам кажется, что мир лишен всякой надежды, а это трагедия и несчастье.

Если мы регулярно раздражаемся, испытываем гнев, то мы всегда будем чувствовать себя не в своей тарелке – в каждом ботинке по маленькому, но очень ощутимому камушку. И наоборот, если мы испытываем радость, интерес, чувство удовольствия, то наш мир – это добрый друг, с которым нам по-настоящему хорошо. Мы видим в нем новые и новые возможности, красивых людей, важные события и почти что сказочную победу добра над злом.

Иными словами, главная краска окружающего нас мира – темная или светлая – это не цвет самого мира, это цвет нашего внутреннего состояния. Светло у нас на душе – и мир становится светлым, темно – он темнеет. И родителям, мне кажется, очень важно решить для себя, в каком мире они бы хотели, чтобы жил их ребенок. Если в светлом – это одна история, в темном – другая. Ведь именно мы определяем то, в каком мире будет жить наш ребенок или помогая ему опытом радости, или запугивая его опасностями, или оснащая его идеологией безысходности.

Ну не сразу, конечно…

Эмоции – радость, печаль, гнев, интерес и другие – должны, казалось бы, проявляться у ребенка с самого момента его рождения. Но, как мы уже говорили, новорожденный малыш в каком-то смысле еще является существом недоношенным, не приспособленным к жизни, а его мозг еще только формируется. Поэтому даже эмоциональные реакции – и те проявляются у него далеко не сразу и не в полную силу.

Из всех эмоций сразу после рождения младенец способен демонстрировать только эмоцию страдания, хотя эмоция горя по-настоящему проявится у него значительно позже. Радость младенцы начинают испытывать только между первым и вторым месяцами жизни, а произвольная улыбка – этот отчетливый признак радости – становится самопроизвольной только к третьему месяцу.

Со страхом еще сложнее: способность испугаться в ответ на громкий звук появляется уже на первом месяце, а вот, например, незнакомых людей ребенок начинает бояться только после полугода, где-то к девятому месяцу. Боязнь животных и темноты может возникнуть не раньше чем в полтора года, но большинство детей дают соответствующую реакцию только годам к трем.

То же самое и с гневом – эта эмоция появляется не сразу и сильно видоизменяется с возрастом. Сначала гнев, едва возникнув, моментально заменяется страданием, а вот трехлетний ребенок уже вполне может быть по-настоящему разгневан или рассержен. Крайне важная, с точки зрения развития ребенка, эмоция интереса становится более-менее полноценной только к девяти месяцам.

Не знаю, с каким чувством вы читаете эти «сухие цифры статистики», но на меня они, сколько бы я об этом ни думал, производят почти шокирующее впечатление. Эмоция – такой, казалось бы, элементарный психический акт, но и для его возникновения, для формирования соответствующей способности ребенку требуется время, подчас огромное! Уму непостижимо! И ведь это только начало «большого пути», дальше еще предстоит – развитие, становление, отработка этих реакций!

> Воспитание, главным образом, должно засеять наши сердца полезными для индивида и общества привычками.
>
> *Клод Гельвеций*

Сравните страдание двухлетнего ребенка, которое легко прервать простым переключением его внимания на другое занятие, и страдание десятилетнего ребенка, который получил двойку и в ужасе не знает, как ему идти домой. Это же день и ночь – такое гигантское развитие элементарной на первый взгляд эмоции! А горе подростка, который безответно влюбился? Вообще ни в какое сравнение не идет со страданием трехлетнего малыша! Иными словами, нам предстоит наблюдать фантастическое развитие и усложнение чувств нашего ребенка.

Но уж коли так, раз уж и эмоции ребенка формируются не сразу, а потом еще претерпевают несколько этапов своего последующего развития, то, может быть, нам – его воспитателям – как раз и следует начать работать в этом направлении? Я задаю этот вопрос риторически, но ответ у меня на него не риторический и даже не теоретический, а конкретный и железобетонный: да, мы очень долго ограничены в том, чтобы воспитывать «сознание» нашего ребенка, но воспитывать его эмоции мы вполне можем с самого младенчества.

Что я имею в виду? Любая эмоция – это, конечно, реакция на некую внешнюю силу, и в этом смысле кажется, что с ней ничего не поделать. Но есть нюансы…

• Во-первых, у каждого человека свой набор стимулов, которые способны спровоцировать его на ту или иную эмоциональную реакцию, а значит не все тут предрешено и есть у нас поле для маневра.

• Во-вторых, у каждого из нас своя продолжительность этой эмоциональной реакции – у кого-то «тихо падала планка» в течение месяца, у кого-то упала сразу, пришибла больно, но прошло десять минут – и инцидент исчерпан, уже и не вспомнить, из-за чего расстроились.

• В-третьих, кто-то застревает на эмоциях негативного спектра и потом его из болота тоски за уши не вытащить, а кто-то, напротив, весельчак и балагур, которому море по колено, и печалиться он не будет ни за что.

Конечно, все тут у каждого ребенка индивидуально и гигантское значение имеют гены. В науке, например, известен случай, когда в целом психически здоровый ребенок не смеялся до четырех с половиной лет. Но гены генами, а привычки эмоционального реагирования – это привычки эмоционального реагирования, и эти привычки можно формировать, развивать или, напротив, редуцировать.

Самые важные эмоции – это эмоции радости, горя, страха, интереса и гнева. И от того, какие

эмоции мы поощряем и одобряем у своего ребенка, а какие его эмоции мы, напротив, по возможности прерываем, зависит то, какие привычки эмоционального реагирования сформируются у него на всю его будущую жизнь.

Если мы будем поощрять у нашего ребенка эмоции радости, интереса и блокировать эмоции страха, горя, гнева – это позволит нам воспитать любопытного и жизнерадостного человека, не страдающего приступами страха или гнева, а также длительными эпизодами страдания и горя.

К сожалению, по части эмоционального воспитания родители, как правило, допускают массу грубейших ошибок. Не понимая причин детского плача, они демонстративно оставляют ребенка один на один с его бедой – мол, больше поплачешь, меньше пописаешь.

Не понимая важности эмоции интереса, они прерывают его естественное желание знакомиться с чем-то новым, испытывать неизвестные ему доселе возможности ситуации, свойства предметов – «Куда лезешь? Перестань немедленно!»

Не понимая гигантского значения эмоции радости, родители не подкрепляют своим позитивным отношением периоды детского веселья. Не понимая, насколько это важно не провоцировать гнев ребенка, они делают все возможное и невозможное, чтобы вогнать его в состояние недовольства и раздраженности.

А с привычками ведь как дело обстоит? **Если привычные действия повторяются из раза в раз – они закрепляются, становятся обычной формой и нормой поведения. Если реакции получают положительное подкрепление – они усиливаются, если они его не получают – напротив, ослабляются. И эмоции не исключение.** Они точно так же или прирастают и ширятся, или атрофируются.

Нам может казаться, что мы все делаем правильно, а в результате ребенок не способен пребывать в хорошем, приподнятом настроении, зато уныние, раздражительность и негативизм становятся для него нормой жизни. Что в этом «правильного»? – ума не приложу. Если же, например, ребенка, который живет по принципу «хочу все знать», постоянно бить по рукам, то мы получим подростка, который, как раз наоборот, ничего знать не хочет в принципе.

Травить детей – это жестоко. Но ведь что-нибудь надо же с ними делать!

Даниил Хармс

Помню, как молодой папа жаловался мне, что его восьмимесячная дочь постоянно с усилием тянет его за волосы: «Я ей говорю – “Мне больно!” А она еще сильнее рвет, представляете?!»

Признаюсь, мне потребовалось немало усилий, чтобы объяснить молодому отцу, что, во-первых, ребенок не понимает его инструкций, а во-вторых, он осуществляет очень важное в своей жизни дело. В частности, он узнает: то, что на первый взгляд кажется однородным, в действительности может состоять из отдельных частей. «А книги она почему рвет?!» – продолжал выражать свое недовольство молодой человек. «Просто потому, что это удивительная вещь: во-первых, это игра с объемами – страница кажется плоской, а если ее смять, она обретает объем, а во-вторых, это очень важный опыт – увидеть, что нечто тебе подконтрольно, слушается твоих рук».

Папа смотрел на меня недоуменно: «Так что, все ей позволять? Что же из нее вырастет?!» Ну что я мог на это ответить? Если папа потерпит и даст дочери поиграть с его волосами, что, право, совершенно не сложно, у него вырастет любознательный и активный ребенок, готовый всегда выйти на контакт со своими родителями. За такое и всех волос, на мой взгляд, не жалко!

Если же папа будет подавлять интерес ребенка, то получит на выходе в лице своего ребенка обратный результат – пассивного, замкнутого и скучного человека. А книги, если они тебе дороги, всегда ведь можно убрать, предоставив ребенку те «полиграфические издания», которые, учитывая их содержательное наполнение, все равно рано или поздно отправятся на помойку.

Поведение молодого отца кажется наивным и несерьезным, но ему так не казалось, потому что он совершенно неправильно представлял себе то, с чем имеет дело, – психику ребенка, свои родительские обязанности, а главное – приоритеты воспитания, специфичные для каждого конкретного возраста.

Если родитель не может определиться с приоритетом – это катастрофа! Мы обязательно должны решить, причем раз и навсегда: что для нас важнее – разбитая ваза или счастливый ребенок, разорванная книга или счастливый ребенок, порванный и испачканный «парадно-выходной» костюм или счастливый ребенок, испорченный телефон или счастливый ребенок, недовольство посторонних вам людей или ваш личный счастливый ребенок?

Проще говоря, вот она альтернатива: те самые «пустяки, дело житейское» и «наживное» или психическое здоровье вашего ребенка.

Если вы говорите себе: «Мне важно, чтобы мой ребенок рос и развивался нормально, а главное – чувствовал себя счастливым человеком», то вы перестаете переживать из-за всяких неприятных мелочей, которых в процессе воспитания вашего ребенка, конечно, будет с избытком. Вы, в каком-то смысле, сразу принимаете на баланс весь объем возможных будущих убытков, которые связаны с его активной жизнедеятельностью, и перестаете тревожиться на этот счет.

То ценное, что можно убрать, дабы оно не погибло под натиском малыша, конечно, уберите, ну и все. Да, там, где можно предотвратить неловкую ситуацию, предотвратите. А в остальном – просто расслабьтесь. Право, самочувствие и самоощущение вашего малыша куда важнее!

Если сам прям, то всё исполнят и без приказания. А если сам не прям, то слушаться не будут, даже если им прикажут.

Конфуций

Примечание:
«На себя сначала посмотрите!»

Прежде чем перейти к обсуждению каждой конкретной эмоции, которую надо или развивать у малыша, или, напротив, было бы неплохо «спустить на тормозах», я должен и даже обязан сделать одно важное замечание. Даже не замечание, а заявление-обращение: «Дорогие родители, посмотрите, пожалуйста, в зеркало и попробуйте понять, что происходит с вашим собственным психическим здоровьем!»

Возможно, вы думаете, что то состояние уныния, закомплексованности, постоянного стресса, которое вы испытываете, – это хорошее, нормальное состояние. Но я должен вас огорчить – это не совсем так. Как минимум два из трех обращений мам к психотерапевту по поводу своих детей оканчиваются консультацией, которая оказывается самой маме.

Ребенок боится всего на свете – монстров, падающих

лифтов, врачей, приступов удушья и т. д. Мальчику уже десять, при этом он парень шустрый, заводила среди сверстников, в футбол играет как подорванный, смышленый… Начинаю разговаривать с мамой и обнаруживаю: сколько себя помнит – повышенная тревожность, мнительность по поводу здоровья, депрессия после развода и на этом фоне бесконечный страх за ребенка.

После этого обсуждаем с мальчиком его страхи, приходим к выводу, что это детский сад и надо просто перестать себя накручивать, а маму лечим по полной программе. Результат – уже через месяц парень не может вспомнить толком, чего именно он боялся.

В чем мораль? А мораль в том, что, **пока мы не приведем собственную голову в порядок, мы своего ребенка счастливым не сделаем. Если в вас нет ощущения счастья, вы не научите ребенка ничему хорошему**. При этом, подчеркиваю, мы можем находиться в абсолютной уверенности, что с нами все идеально. Ну, есть, конечно, небольшие тараканчики, «как у всех», но в остальном – все супер, доктор!

Однако наш ребенок – это «зеркало правды», и если мы видим, что он тревожится, постоянно пребывает в напряжении и раздражительности, то дело, скорее всего, в нас родимых, а вовсе не в его «неустойчивой психике».

В других своих книгах я уже рассказывал, что наши эмоции состоят из трех компонентов – мыслей, мышечного напряжения и вегетативных реакций. Мысли-то мы, если очень постараемся, спрятать от посторонних глаз можем.

Например, раздражаясь на ребенка, мы вполне способны контролировать собственные высказывания и не говорить ему «ничего лишнего». Но как вы скроете свое мышечное напряжение, ведь оно проявляется во всем – начиная с голоса, который тут же меняется при напряжении мышц грудной клетки, и заканчивая руками, которые в момент раздражения теряют свою мягкость? Я уже не говорю о едва заметных, но абсолютно понятных ребенку мускульных движениях, бегающих по всему вашему лицу! Нет, этого не скрыть. Впрочем, многие даже и не пытаются.

А что для ребенка значит «мама в гневе»? Это угроза его личной безопасности. Что значит для ребенка «мама боится»? То, что опасность действительно велика и

ужасна. Что значит для ребенка «мама плачет»? О-о-о… Горе пришло в наш дом! Выхода нет!

И я уже не говорю о том, что происходит с ребенком, когда эти наши отрицательные эмоции обращены непосредственно на него! Ведь тут что получается? Если мама рассержена на ребенка, то угроза исходит непосредственно от того человека, который должен по идее гарантировать ребенку безопасность. Это как заговор в службе охраны! Приятного, прямо скажем, мало.

Разочарование в ребенке, которое мама вольно или невольно ему демонстрирует, свидетельствует о его неполноценности, а отсюда у него появляется страх, что от него откажутся, не будут его защищать. Мамочка переживает из-за того, что она «плохая мама», и тем самым транслирует ребенку, что «все плохо».

У ребенка же нет других способов оценить реальность, кроме как через значимых для него взрослых. Они для него – окно в мир. И вот за этим окном «тучи ходят хмуро…» Жить становится невыносимо тяжело и даже страшно. Отсюда поведение, которое, как говорят родители в таких случаях, – «ни в какие ворота не лезет», и взаимный стресс идет на новый виток.

Мы общаемся со своим ребенком своими же собственными эмоциями – это надо понимать. Эмоции – универсальный язык, понятный даже в Африке, и вне зависимости от того, сколько слов уже выучил ребенок. Кстати сказать, когда он выучит слова, будет полегче, а пока – что на уме, то и получите, пожалуйста, распишитесь. Не спрятаться, не скрыться.

Страданию – бой!

Первый год жизни человека – это тот странный и загадочный период, когда мы еще ничего не понимаем об окружающем нас мире, но уже формируем свое «мнение» о том, как он к нам относится.

Вот представьте себе: человек еще ничего не знает ни о жизни, ни об окружающих его людях, но регулярно испытывает дискомфорт – ему больно, голодно, холодно. Да, мира он не знает и не понимает, но кое-что уже вполне определенно ощущает. Но ощущать что-то негативное и испытывать при этом позитивные ожидания – это, согласитесь, как-то странно. Если этому же ребенку тепло, сытно и приятно, тут уже совсем другая история! У него есть ощущение, что мир к нему относится хорошо, что он как бы внимательный к нему, отзывчивый, понимающий, доброжелательный и вообще – хороший.

Иными словами, то базовое отношение к миру, которое формируется у ребенка на первом году его жизни, – это фундамент будущего здания всей его психики. Не буду приводить здесь печальную статистику, но поверьте: одно дело – ребенок, который воспитывается в счастливой семье счастливыми родителями, и совсем другое – ребенок из Дома малютки.

> Дети с угнетенными чувствами – это, как правило, дети с угнетенным интеллектом, обедненной мыслью.
>
> *Василий Сухомлинский*

Впрочем, вряд ли в Домах малютки дети голодают или мерзнут от холода. Просто в общественных учреждениях ребенок получает то, что ему необходимо не тогда, когда ему этого хочется, а тогда когда подошла его очередь. И этот «зазор» между желанием и удовлетворением потребности – это не простое ожидание, которое для взрослого – своего рода норма, а период страдания. Причем самого настоящего страдания, которое и ложится в основу психологического отношения ребенка к миру.

> **Если в младенческом возрасте ребенок формирует позитивное отношение к миру, то дальше он стремится развивать эти «добрососедские отношения». И это естественно, ведь мир ему приятен и интересен. Если же в этом же возрасте ребенок оценивает окружающий мир отрицательно, то**

контакт с ним уже не представляется ему пределом мечтаний. Но однако же контактировать все равно приходится – куда от него, от этого мира, денешься? А каким будет этот контакт? Через силу, с подозрением, с чувством неуверенности, с постоянным ожиданием подвоха.

Какой же вывод из этого мы должны сделать? А вывод очень простой: **на первом году жизни самое важное – не дать ребенку возможности привыкнуть к чувству страдания, помочь ему не застревать на проживании горя**.

Нужно взять себе за правило думать следующим образом: ребенок не плачет, если у него все в порядке, своим плачем он сигнализирует нам о том, что мы должны оказать ему помощь. И тогда наша задача ясна и понятна: мы ищем причину страдания ребенка и устраняем ее. К счастью, ему пока не пятнадцать лет и количество его потребностей ограничено, а потому найти причину переживаний младенца, на самом деле не так уж и сложно.

> Дети и придворные ошибаются много реже, чем родители и монархи.
>
> *Филипп Честерфилд*

Помню, мы долго мучились с Сонечкиным дисбактериозом и уже нашли способы, которые позволяли быстро облегчить страдания ребенка, помочь ей успокоиться. Но в тот вечер ничего не помогало – укачивания, какие-то маленькие развлечения – все это давало эффект лишь на считанные минуты. После этого приходилось тут же менять тактику, чтобы переключить внимание ребенка еще на что-нибудь и не дать ему разрыдаться.

В конце концов мы окончательно выбились из сил, и я решил действовать методом исключения. До этого я искал способ отвлечь Соню, полагая, что ее мучат кишечные колики. Но тут я стал думать – из-за чего еще она может так страдать? Каких-то три минуты рассуждений в этом направлении дали потрясающий результат: я обнаружил, что под нижнее веко ей попала ресница, удалил ее, и наше золото тут же успокоилось и заснуло.

Иными словами, эта причина есть всегда, и не думайте, что ребенок плачет, потому что ему хочется потрепать вам нервы. Это ничем не обоснованная паранойя и бредовая конспирология.

Слез быть не должно – это правило. В возрасте до двух с половиной лет эта проблема решается

элементарно: вместо того чтобы заунывно утешать ребенка, от чего он, разумеется, будет плакать в три раза сильнее, громче и надрывнее, мы просто переключаем его внимание. Внимание в этом возрасте – подвижное, а память – короткая. И нет ничего лучше, чем просто отвлечь ребенка, изящно предложив ему другую деятельность. Секунда – и глаза высохли, а мы уже тренируем позитивную и крайне необходимую малышу эмоцию интереса.

Никогда не подкрепляйте страдание ребенка, если он плачет – это повод отвлечься, но вовсе не повод вытребовать у родителей «недостающие» ласки или какие-то иные преференции. Вы будете проявлять позитивные чувства, когда у вашего ребенка будет хорошее настроение, а если оно плохое, нужно не утешаться, а действовать – решать проблему. В самой простой ситуации – достаточно просто переключиться, если ситуация сложнее – надо понять, в чем дело, и найти решение.

Ребенок должен знать, что решение есть всегда, что мир хороший и он содержит в себе это решение, просто нужно его найти, а не плакать и не причитать. Когда же страдание уходит, ребенок тут же должен получить и сопереживание, и позитивную оценку (какой он молодец!), и ласку, а нежность – хоть до потери сознания.

Шантаж плачем – тактика детей, которые знают, что реветь без перерыва – это единственный эффективный способ решения проблемы. Если опыт ребенка говорит ему о том, что просто так на помощь к нему не придут, он использует рев навзрыд, чтобы родители, наконец зачесались и приняли его нужды в расчет.

Разумеется, долго плач ребенка игнорировать невозможно, недаром он входит в пятерку самых неприятных для человеческого уха звуков (наравне со звуком рвоты, скрипом тормозов и скоблением гвоздя по стеклу).

Так что родитель рано или поздно, но непременно сдастся и тем самым скажет своему ребенку буквально следующее: «Если ты плачешь, малыш, то я буду к тебе внимателен и сделаю все то, что ты пожелаешь». Да, прямо так и говорит. Не очень понятно, правда, почему после таких речей, пусть и не высказанных вслух, родители недовольны постоянно плачущими детьми. Они же сами их этому научили!

Если вы придерживаетесь правила: ребенок не плачет просто так, плач – это просьба о помощи, а потому с этим нельзя затягивать, чтобы не превращать рев в норму жизни, то вы

никогда не узнаете, что такое «шантаж плачем». Самое главное, что переменится само ваше внутреннее отношение к этой проблеме.

Обычно же родители как рассуждают? Ну, достаточно странно: «Мы тут устали, запахались, света белого не видим, а он орет, покоя нам не дает, такой нехороший». А ребенок, вы думаете, в курсе, что кто-то там устал или запахался? У него беда, а вы – его родители, и он вам кричит: «Други, спасайте!» А «други» смотрят на него с недобрым, хищным оскалом и ждут, пока он проревется. Нормально?

Но когда вы думаете: «У моего малыша беда», вы совершенно по-другому воспринимаете эту ситуацию. Вы чувствуете, как у вас силы появляются! Усталости как небывало, а все другие дела сразу же теряют свою актуальность.

Впрочем, этот момент, наверное, нужно оговорить отдельно: бежать на помощь надо тоже без истерики. Спокойно, ровно, внимательно: «Так, давай разберемся, что случилось? Плакать перестали, я уже тут, сейчас все решим. Давай поймем, что можно сделать, чтобы тебе помочь?» Лишние «уси-пуси» – это, извините, лишние «уси-пуси».

Ребенок нуждается в помощи, какие тут «уси-пуси»? Вы себе представьте на минуточку, что вы вызвали «скорую» или пожарных, а те приезжают и вместо того, чтобы заниматься своими прямыми обязанностями, начнут вам говорить – «уси-пуси». Боюсь, вам от этого станет только хуже, а про пожар я уж и вовсе молчу. Пепелище.

> **В возрасте от трех лет и старше – мы, встретившись с эмоцией горя у своего ребенка, все так же продолжаем сохранять спокойствие. Но теперь постепенно к «отвлекающим маневрам» начинаем добавлять новый «ход конем». Тут инструкция звучит следующим образом: если что-то случилось, мы должны понять, что именно произошло, и когда мы это поймем, мы обязательно сможем решить эту проблему.**

Если эта логика действует исправно (то есть родитель не халтурит), то ребенок очень быстро поймет, что у него всегда есть шанс быть услышанным и для этого совершенно нет необходимости плакать и упиваться своим несчастьем. Он очень быстро поймет, что куда выгоднее и умнее – просто донести до родителя смысл своей просьбы, а не реветь, ожидая, пока он, может быть, когда-нибудь, чудесным образом, вдруг сам догадается.

Берегите слезы ваших детей, дабы они могли проливать их на вашей могиле.

Пифагор

Я понимаю, что если твой ребенок плачет, то сердце кровью обливается, и ты думаешь только о том, как бы выручить его и пожалеть. Но с этим искушением надо бороться. Какой смысл демонстрировать бесконечное сочувствие, если его проблема решаема?

Сочувствие хорошо тогда, когда проблему решить невозможно и человеку приходится смириться с неизбежностью. Но подобные проблемы возникнут в жизни ребенка еще очень нескоро. По крайней мере, не раньше средней школы. А до этого момента позиция родителей должна быть максимально конструктивной – мы учим ребенка ясно формулировать причины своего горя, а потом все вместе ищем способы это горе преодолеть.

Мы проявляем доброжелательность, заинтересованность и готовность оказать помощь, но при этом не следует слишком усердствовать с состраданием. Зачем превращать его в привычку, если можно научиться решать стоящие перед тобой задачи конструктивно?

В школьные годы ситуация осложняется. Мы действительно все чаще сталкиваемся с тем, что ребенок страдает по причинам, которые вряд ли могут быть устранены полностью. Например, переход из одной школы в другую и последующий кризис адаптации. Конечно, ребенок страдает, конечно, ему трудно. Но какова наша тактика в этом случае?

Все, что касается вопросов, которые не могут быть решены немедля и щелчком пальца, мы проявляем сочувствие и своим состраданием помогаем ребенку просто выплеснуть накопившееся горе – банально выплакаться. Но делаем мы это не «по доброте душевной», а чтобы помочь ребенку внутренне завершить для себя эту ситуацию и переключиться на какую-то другую, более продуктивную и интересную деятельность. Если же проблема может быть решена, то нужно ее обсудить и справедливо распределить роли участников в соответствующем мероприятии.

Быть «жестокосердным» и не подкреплять эмоцию горя у своего ребенка – это, как говорят в Одессе, две большие разницы. Конечно, родитель должен быть сострадательным, внимательным, чутким. Но важно проявлять эти свои родительские и просто человеческие качества к месту. В противном

случае, страдание становится для ребенка способом решения проблем, а это уже катастрофа.

Если ребенок знает, что единственный способ заставить родителя обратить внимание на его проблемы – это продемонстрировать ему свое страдание (плакать и биться в истерике), он будет постоянно демонстрировать нам это самое страдание. И он не играет, не изображает страдание. Он рефлекторно и фактически начинает страдать, потому как именно это его поведение и, к сожалению, часто только оно, побуждает в его родителе родительский инстинкт. Но, может быть мы все-таки побережем собственных детей?..

Сначала научите ребенка быть счастливым, а потом учите его алгебре, химии, языкам, экономике и прочей ерунде.

Ольга Муравьева

Примечание:
«Чем сердце успокоится?»

Чувство горя, страдание ребенка – это его зов о помощи, но на этот зов родители и воспитатели могут откликнуться по-разному. Одни наказывают ребенка за проявления страдания, другие его успокаивают, третьи пытаются устранить источник страдания ребенка, а четвертые, напротив, игнорируют эту причину детского страдания, считая, что их обнимания и целования – достаточное лекарство от любых напастей.

Понятно, что воспитательный результат будет сильно отличаться в каждом из этих случаев, но каким образом? Психологи озадачились этим вопросом и исследовали всю эту химию детского страдания и родительских реакций на это страдание, а затем пришли к следующим выводам.

В случае, когда мы наказываем ребенка за проявление страдания, мы рискуем воспитать из него человека, склонного к притворству и желающего любыми средствами избегать неприятностей. Это вполне естественно, поскольку если ребенок знает, что в ответ на просьбу о помощи он будет наказан, то есть испытает еще большее страдание, то его личность вряд ли будет отличаться качествами активности, уверенности и честности. Однако, если такое наказание сопровождается помощью в преодолении причин,

вызвавших изначальное страдание, то результаты подобного воспитания будут чуть лучше.

Кстати, надо сказать, что наказание за проявление страдания – это основной способ воспитания мальчиков. Их высмеивают, если они плачут, просят о помощи или защите, а то и прямо оскорбляют, наказывают за такое «девчоночье» поведение. Став взрослыми, такие «мальчики», как правило, не чувствительны к чужому горю и не могут выразить свои собственные эмоции. Если родители более предусмотрительны, то они вынуждают мальчиков справляться с причинами страданий. В этом случае, мы получаем «здоровый мужской тип»: мужчину, который всегда готов прийти на помощь нуждающемуся.

Так или иначе, но самый лучший вариант отношения родителей к страданию ребенка – это когда расстроенного малыша, с одной стороны, успокаивают, а с другой стороны, обучают навыкам преодоления этого страдания.

Это, конечно, затратный метод, но в этом случае ребенок, с одной стороны, учится выражать собственное страдание (что само по себе очень важно), а с другой стороны, сможет в дальнейшем эффективно с ним справляться. Кроме того, такие дети сами отличаются великодушием, оптимистично относятся к себе, к другим людям и к жизни в целом. Наконец, они могут похвастаться хорошей адекватной самооценкой и уверенностью в себе.

Если же ребенка только успокаивают, но не обучают навыкам устранения причин страдания, то в результате такого воспитания мы получим так называемый «зависимый тип». Такой человек зачастую склонен к депрессивным реакциям, которые являются его неосознанной попыткой привлечь к себе внимание и заботу – таковы императивы его прежнего опыта и устоявшихся стереотипов поведения. В последующем, сталкиваясь с проблемами, он не будет пытаться решать их, а постарается или как-то замять, или, на худой конец, залить – спиртным, лекарственным средством или наркотиком.

Именно этот тип отношения к детскому страданию родители чаще всего применяют к девочкам. И надо признать, что таким образом они поощряют их страдание. Расплакавшуюся девочку берут на руки,

начинают ее успокаивать, задабривать и веселить. Кажется, что такое поведение логично, но в результате подобного воспитания у девочки формируется привычка реагировать на жизненные трудности реакциями страдания и горя.

Она подсознательно ожидает, что в ответ на свое страдание получит поддержку и помощь со стороны окружающих, но во взрослой жизни не так уж много желающих отвечать этим ожиданиям. Ощущение горя от этого, разумеется, только усиливается, а вот хорошая самооценка и уверенность в собственных силах – напротив, приказывают долго жить.

Наконец, когда родители ведут себя то так, то иначе – то успокаивают, то наказывают, то помогают ребенку решить стоящую перед ним проблему, то отказывают в помощи, – они способствуют воспитанию ребенка, который впоследствии будет постоянно испытывать противоречивые чувства в отношениях с другими людьми.

Кроме того, главной эмоцией его жизни станет даже не страдание, а тревога – потому что никогда не знаешь, чего от этого мира ждать. Ну а эмоция страдания будет тем фоном, на котором эта тревога будет то усиливаться, то чуть ослабляться.

Счастье есть!

Бороться со страданием – это важно, но нельзя забывать и о том, что свято место пусто не бывает. Недостаточно просто «убрать» страдание, важно, чтобы его место заняла другая эмоция, а именно эмоция радости, проще говоря – чувство счастья.

На первый взгляд может показаться, что это какая-то маниловщина – тренировать в себе счастье. Но это только на первый взгляд, в действительности – оптимистично мы смотрим на жизнь или пессимистично, полон наш стакан наполовину или пуст – это во многом зависит от нас самих.

Если мы испытываем тревогу, внутреннее напряжение, подавленность, то, конечно, наши мысли вряд ли будут радужными. Но с другой стороны, если мы сами по себе настроены оптимистично, то так ли велика вероятность, что мы будем испытывать эту самую тревогу, это напряжение и эту подавленность? Как оказывается, невелика, и более того, эта настроенность – хорошее профилактическое средство как в борьбе с психическими расстройствами взрослых, так и с будущими, возможными психическими расстройствами наших детей.

В книге «Скажи депрессии: “Нет!”» я уже рассказывал об этом выдающемся ученом, президенте Ассоциации американских психологов – Мартине Селигмане. Он в прямом смысле этого слова прославился своими знаменитыми опытами на собаках, которых он бил током, чем вызывал у них так называемое «чувство беспомощности». Собаки, у которых в эксперименте формировали это чувство, примирялись со своей скорбной участью и переставали болезненно реагировать на электрические разряды, погружаясь в своеобразную эмоциональную каталепсию.

Эти эксперименты Мартина Селигмана помогли понять, почему депрессия так плохо поддается лечению: если «чувство беспомощности» помогает человеку справиться с болью, то человек, естественно, не хочет с ней бороться.

Но на этом история не закончилась. Спустя годы, человек, сделавший себе имя в науке благодаря исследованиям, раскрывающим суть психических расстройств, заявил, что все в этой самой психологической науке неправильно, потому что она занимается болезнью, а не здоровьем, т. е. изучает патологию, вместо того чтобы ответить на элементарный вопрос – как стать счастливым?

Благородство манер воспитывается на примерах.

Анатоль Франс

Обнародовав эту позицию, Мартин Селигман принялся с неподдельным энтузиазмом изучать психологию счастья. Честно говоря, никаких выдающихся результатов, по крайней мере по сравнению с его опытами по «чувству беспомощности», ученый не достиг, но вектор научных исследований благодаря его работам в этом направлении, действительно изменился.

В чем же состояло главное открытие Мартина Селигмана при исследовании феномена счастья? Вот оно: весь фокус в том, как мы объясняем себе свои успехи и неудачи.

> **Классические рассуждения пессимиста в отношении неудач звучат так: «Ничего не получилось, потому что я никуда не гожусь». Оптимист по поводу своей неудачи думает иначе: «Просто сегодня неудачно сложились обстоятельства». Иными словами, оценивая неудачу, оптимист винит обстоятельства и не делает из своей неудачи далеко идущих выводов.**
>
> **Пессимист, напротив, винит во всем себя и занимается неоправданными обобщениями. Но вот если речь идет об успехе, все кардинально меняется. Теперь пессимист говорит: «Мне просто повезло. Совпадение. Это ничего не значит». А оптимист, напротив, утверждает, что успех – это результат его собственных усилий, и дальше обобщает – это закономерно, так и должно быть.**

В общем, рецепт таков: если вы вошли в полосу неудач, спишите это на обстоятельства и не делайте из этой неудачи далеко идущих выводов, а если где-то и в чем-то вы достигаете успеха, скажите себе: «Это мой успех!» и обобщайте – «Так и должно быть!»

> Вся задача воспитания – заставить человека не только поступать хорошо, но и наслаждаться хорошим; не только работать, но и любить работу.
>
> *Джон Рескин*

Потренировав психологию оптимизма на себе, взгляните на своего ребенка. Как вам кажется: то, что он слышит от вас обычно, должно превратить его в оптимиста или пессимиста? Говорите ли вы ему в случае какой-то неудачи: «Ерунда, дело

житейское, бывает. Мы еще потренируемся, и у нас точно все получится!»? Или же, в случае неудачи, вы начинаете занудствовать – мол, вы его предупреждали, вы знали, что так оно и будет, потому что он бестолковый, безалаберный и ко всему относится в высшей степени несерьезно?

К сожалению, большинство родителей выбирают именно второй вариант, считая, что неудача ребенка – это лучший способ сказать ему о том, что они – родители – правы, а он – ребенок – бездарь и тупица. Не со зла, конечно. В «воспитательных» целях…

А теперь давайте зададимся вопросом: если мы постоянно пытаемся доказать детям свою правоту и их неправоту, как они будут себя чувствовать – раз, и какие выводы они сделают для себя на будущее – два? Боюсь, тут ответ неутешительный. Эта наша, с позволения сказать, педагогическая тактика элементарно отобьет у малыша всякую позитивную инициативу.

После этих наших «великих побед» и «непоколебимых правд» он просто не захочет ничего делать в направлении своего «развития» и «самосовершенствования», которое мы ему так обстоятельно обрисовываем.

> Ребенок не может жить без смеха. Если вы не научили его смеяться, радостно удивляясь, сочувствуя, желая добра, если вы не сумели вызвать у него мудрую и добрую улыбку, он будет смеяться злобно, смех его будет насмешкой.
>
> *Василий Сухомлинский*

Примечание:
«Пасхальные победы…»

Помню, когда я был маленьким, у нас в семье на Пасху традиционно красили яйца, ну и бились ими, разумеется. Отец соревновался со мной по-настоящему и очень болел за свой выигрыш. Таким образом, он, насколько я понимаю, пытался воспитать во мне бойцовский дух, что, надо думать, ему удалось.

Правда, сам я достаточно тяжело переживал все эти, как мне казалось, «дурацкие» соревнования. Конечно, если бы я в них выигрывал, они бы мне «дурацкими» не казались, но выигрывать у меня не особенно получалось.

Бабушка вела себя иначе: она мне поддавалась, чего трудно было не заметить, и эти поддавки не слишком меня радовали. Впрочем, она всегда делала так, чтобы мы закончили на моей победе, и это было хорошо.

И вот я вспоминаю первую Пасху Сонечки, когда она

уже могла поиграть в эту игру, а няня ответственно накрасила яйца. Признаться, обнаружив на столе эти заготовленные снаряды, я думал о том, как бы только замылить возникшую суматоху по этому поводу.

«В конце концов, в этом “спорте” нет ничего, что характеризовало бы способности ребенка, – все зависит от того, какое яйцо ему попалось, а потому какой смысл подвергать самооценку ребенка этому ничем не оправданному риску?» – объяснял я себе.

Но что было делать? Сонечка уже успела обменяться пасхальными яйцами с соседскими детьми, и была поставлена в известность, что предстоит некая игра. В общем, спустить это безобразие на тормозах не было никакой возможности. И я уже был в драме, когда положение, как и обычно, спасла Лиля. Что же она придумала? То, что никогда бы не пришло в мою голову, которая устроена далеко не так талантливо…

В какой-то момент всем были розданы красочные пасхальные яйца, а Сонечка вся тряслась от предвкушения интересной и загадочной для нее игры. Мое же сердце окончательно и бесповоротно ушло в самые пятки – па-па-па-бам! Только бы у нее получилось разбить мое, а не свое! Единственное, что мне оставалось, – подставить свое яйцо так, чтобы у Сонечки было больше шансов победить.

Но с первого же удара, который Соня сделала с замахом метателя ядра, а ее яйцо раскололось с таким треском, что скорлупа посыпалась на пол. Я замер, как на заклании (что, конечно, является грубейшей ошибкой: показывать своему ребенку страх – самое последнее дело). И тут Лиля жизнерадостно, весело и ободряюще воскликнула: «Вот это да! Ах, какая молодец! Вот как разбила яйцо! Просто восторг!»

Соня, заметившая мой испуганный взгляд, встревожилась, но, переведя глаза на смеющуюся Лилю, повеселела. К счастью, тут и до меня дошло, что нужно делать, – и я тоже стал вторить: «Какая Соня молодец! Как ты здорово разбила яйцо!»

И действительно, какая разница, в конце-то концов, что происходит с этими яйцами?! Чье яйцо разбито, зачем и как? Абсолютно не имеет никакого значения – ребенок-то не в курсе! Надо было разбить яйцо, вот оно и разбилось, и даже мышки не понадобилось! Да как, с каким замахом! Блеск! А сколько радости!

И это то, о чем я совершенно забыл подумать. По привычке я воспринимал «сие битие» яиц как некую неприятную принудиловку. А тут вдруг оказалось, что это же самое событие можно воспринимать совершенно иначе, превратив его в веселую игру, совершенно лишенную какого-либо эмоционального дискомфорта для кого бы то ни было!

Конечно, теоретически я знаю, что все зависит от нашего отношения к вещам, но в моем случае все не так просто. Поскольку оптимиста во мне никогда не воспитывали, я, как правило, сначала сталкиваюсь с собственной пессимистической оценкой действительности и лишь затем, «поработав над собой», нахожу способ, как воспринимать происходящее позитивно.

Мне кажется, что нужна обстоятельность (она вправду нужна), но мы должны помнить, что, кроме серьезной части воспитания, есть еще и счастливая ее часть. И хотя мы несем ответственность за ребенка, это не значит, что мы должны пребывать в состоянии постоянного ужаса. На нас лежит ответственность за то, чтобы он чувствовал себя счастливым, что возможно только в том случае, когда мы сами воспринимаем процесс его воспитания как счастье.

Дети обладают потрясающим чувством юмора, просто мы далеко не всегда способны его понять. Мы уже говорили про малыша, который выбрасывает вещи, а потом смотрит, как они чудесным образом восстают из небытия. Исследователи в один голос заявляют, что – это проявления младенческого чувства юмора. Мы говорили о том, как дети играют в прятки, воспринимая эту игру не просто как «прятки» и даже не столько как прятки, а как самую настоящую юмористическую историю.

Еще до того, как дети обретают способность к игре в «прятки», они заходятся смехом, если мы прячемся за каким-то препятствием и высовываемся оттуда то с одной, то с другой стороны. Они не знают, с какой стороны ждать нашего появления, и их необыкновенно радует эта интрига, которая точь-в-точь похожа по структуре на интригу любого анекдота, где ситуация всегда кажется абсолютно понятной, но развязка, которая все перевернет с ног на голову, неизвестна до последней фразы.

О чувстве юмора малышей можно говорить

бесконечно долго, оно есть, несмотря даже на очень юный возраст, и оно блистательное! Только мы должны его замечать и всячески поддерживать, развивать, тренировать. Пусть ребенок учится радоваться, смеяться, получать удовольствие от жизни. Это крайне важно! И мне кажется, что это необычайно эффективный воспитательный прием.

Научить человека быть счастливым – нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно.

Александр Пушкин

В отношениях с маленьким ребенком, как это ни странно, возникает множество разных «острых углов» – это и какие-то запреты с нашей стороны, это и попытки самого малыша продемонстрировать нам свою самостоятельность. Обычно на этих «острых углах» родители и разбиваются в кровь. Вместо того чтобы обратить происходящее в шутку и снять проблему, они начинают требовать от ребенка какой-то необыкновенной серьезности.

Добрая, без издевки шутка легко может превратить силы взаимного отталкивания (почти неизбежные в подобных ситуациях) в силу взаимного притяжения. Это позволяет решить множество вопросов, а главное – дать ребенку очень важное ощущение позитивности жизни.

Пример счастья!

Хорошее настроение ребенка – это не случайность и не следствие счастливой конфигурации звезд на небе. Хорошее настроение ребенка – это наша задача, это то, чем мы – родители, воспитатели – должны заниматься неустанно. Ребенку стоит большого труда справляться даже с теми нагрузками, которые нам – взрослым – кажутся ерундовыми, не говоря уже о более сложных ситуациях. Вот, например, отход ко сну… На этом примере и остановимся «для примера».

Нам кажется: сон – ну что может быть проще?! Взял, лег в постель и заснул! Но для ребенка – это сложнейшая задача, просто адский труд! Не знаю, страдали вы когда-нибудь бессонницей или нет, но если страдали, то вам, наверное, будет легче это понять.

Человек, страдающий бессонницей и пытающийся отойти ко сну, с одной стороны, очень устал и действительно хочет спать, но, с другой стороны, до смерти боится, что не заснет, а если это ему и удастся, то только после долгих мучений. В результате в его голове происходит конфликт нервных процессов – торможения (желание спать, сонливость) и возбуждения (страх, что заснуть не удастся, напряжение). А когда в голове такой конфликт – сон заказан и человек может часами ворочаться в кровати, как дичь на вертеле.

То, что у взрослых называется «неврозом сна» и лечится с помощью целого комплекса разнообразных психотерапевтических методов, а потом и медикаментозно, у ребенка случается постоянно – каждый дневной и ночной сон. Причем по полной и показательной программе.

Мозг ребенка еще не научился систематизировать протекающие в нем процессы, он еще не способен длительно концентрироваться на одной задаче, он постоянно отвлекается. И на этом фоне надо попытаться заснуть – это ужасно трудно! **Систематичность, о чем мы скажем чуть ниже, и хорошее настроение, о чем мы говорим уже сейчас, – это те два спасательных круга, которые позволяют ребенку более-менее успешно проходить это «узкое место».**

> Жизнь есть не только подготовка к завтрашнему дню, но и непосредственная живая радость.
>
> *Александр Пушкин*

Но вся проблема в том, что как раз к моменту отхода ребенка ко сну он чувствует себя хуже всего! Он устал, что вполне естественно, ведь в противном случае ему бы сон и не понадобился, а его мозг в связи с этим потерял последние возможности какого-либо контроля над самим собой.

Соответственно, ребенок не может добиться торможения своей собственной спонтанной и хаотичной активности. Ребенок мучительно страдает и начинает, как говорят в таких случаях, «капризничать». Ему все не нравится, и он, сам того не желая, норовит сделать «что-нибудь такое нехорошее», например, как-то уязвить, задеть родителей, поставить их в неловкое положение. К сожалению, это естественная психологическая реакция страдающего ребенка.

Так как же сделать так, чтобы ребенок испытывал хорошее настроение перед сном, когда это труднее всего? Мартин Селигман предлагает два способа, которые он называет «лучшие моменты дня» и «страна снов».

> **«Лучшие моменты дня» – это такая игра, в процессе которой детям дается задание вспомнить то хорошее, что происходило с ними за день. Разумеется, настроение детей улучшается, и они счастливо отходят ко сну. Упражнение хорошее, но подходит оно для детей старше четырех-пяти лет.**

«Страна снов» – это что-то вроде психотерапевтического переложения знаменитой песенки из заставки к программе «Спокойной ночи, малыши!»: «Даже сказка спать ложится, чтобы ночью нам присниться. Глазки закрывай, баю-бай… В сказке можно покататься на Луне и по радуге промчаться на коне…»

Проще говоря, игра «страна снов» – это когда вы просите своего ребенка, чтобы он придумал свои сны, то есть то приятное, что он хочет, чтобы ему приснилось. После он должен будет закрыть глаза и представлять себе это «приятное». Эффект этого упражнения тоже, как вы догадываетесь, весьма позитивный. Но опять же, мы ограничены возрастом ребенка. Маленький ребенок такую игру не осилит.

Как еще можно перед сном поднять настроение ребенка? Тут надо проявит смекалку и действовать, исходя из наличествующих средств. В нашем случае было придумано два способа – один возник спонтанно, другой придуман нашей замечательной няней. Спонтанно возник фокус с конфетой.

Понятно, что Сонечка, как любой ребенок, любила конфеты. Впрочем, до того как она пошла в детский сад, она даже не знала об их существовании (поскольку у мамы диабет, у нас действуют

определенные ограничения на углеводы). Но в детском саду страшная тайна, понятное дело, открылась… Что было делать?

Решение пришло спонтанно. Отказать ребенку в конфетах мы уже не можем – это не по-человечески. С другой стороны, кормить его конфетами нельзя. Следовательно, необходимо привязать какой-то один момент дня к конфете, чтобы ребенок четко знал – есть момент, когда мне дадут конфету, а в остальное время можно даже не просить – не дадут хоть убейся (ну и, соответственно, ребенок не убивается, потому что знает: бесполезно).

> Вам не нужно учить желудь, как ему вырасти в дуб. Но если желудю дать возможность, его внутренняя сущность разовьется. Сходным образом, если человеку предоставлена возможность, он склонен развивать заложенные в нем человеческие задатки.
>
> *Карен Хорни*

Короче говоря, выдача конфеты была приурочена к моменту, связанному со сном. То есть счастливый момент обретения сласти ассоциируется у ребенка с «отбоем». В этом смысле субъективная ценность отхода ко сну у Сонечки выросла на порядок. А настроение просто зашкаливает!

Второй способ поднять ребенку настроение, как я уже сказал, был придуман нашей няней. Честно говоря, когда я понял, что происходит, я был шокирован простотой и, вместе с тем, изяществом этого приема. Они с Соней договаривались о том, что у них будет «хорошее настроение». Прямо на полном серьезе договаривались – мол, хорошее настроение, и баста!

Сонечке и самой хотелось, чтобы у нее было хорошее настроение (с ним, согласитесь, приятнее), но трудно себя в этом настроении удержать. Однако, если существует такой неписаный договор, то у ребенка появляется в голове своего рода вспомогательная конструкция, за которую он всегда может зацепиться и вытянуть себя из дисфории обратно в хорошее настроение. Эта, с позволения сказать, «хитрость», как ни парадоксально, работает!

> Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми.
>
> *Оскар Уайльд*

Соня могла явиться из детского сада и деловито сообщить: «У

меня сегодня будет только хорошее настроение!» Понятно, что они с няней уже сегодня это обсуждали, а кроме того, понятно, что пока ей это дело и самой в радость. Но к вечеру, перед сном, настроение из-за общей усталости портится.

Тогда звучит коронная фраза взрослых: «А у нас сегодня хорошее настроение целый день, да?» Сонечка вспоминает про хорошее настроение, и ее состояние быстро нормализуется. И это понятно – возник своего рода условный рефлекс на словосочетание «хорошее настроение». Сама фраза про хорошее настроение действует как «звук метронома». Просто, но насколько изящно, согласитесь!

Нужно помнить, что подобные договоренности следует заключать с ребенком только в тот момент, когда у него хорошее настроение, то есть, когда он понимает, о чем именно вы с ним ведете речь. Включать «метроном», когда «еды» (а в нашем случае – хорошего настроения) нет, – бессмысленное занятие.

Так или иначе, но количество способов, которыми мы можем тренировать радость ребенка, очень велико. И это нужно делать! Если, конечно, мы действительно хотим, чтобы наш ребенок чувствовал себя счастливым и был впоследствии оптимистично настроенным человеком, любящим и ценящим жизнь.

Примечание:

«Заповеди добродетельного Мартина Селигмана»

По результатам своих многочисленных исследований в области детской психологии, которые последовали за изучением механизмов депрессии и счастья, Мартин Селигман (по совместительству автор множества книг по воспитанию детей) сформулировал три главные родительские заповеди.

Первая заповедь: «Позитивные эмоции увеличивают и развивают интеллектуальный, социальный и физический потенциал ребенка, необходимый ему во взрослой жизни».

Многочисленные исследования, проведенные Мартином Селигманом и его сотрудниками, показали: позитивный настрой помогает человеку адаптироваться в коллективе. Дело в том, что, когда мы излучаем «позитифф», окружающие люди проявляют к нам большую симпатию, а вероятность того, что мы установим с ними дружеские, любовные или другие отношения, существенно повышается.

Кроме того, позитивные эмоции раскрепощают человека, он становится внутренне свободнее, терпимее,

более открытым для новых идей и впечатлений, а также использует творческий подход к решению разного рода проблем. Негативные эмоции, напротив, действуют как ограничители. Плюс Мартин Селигман утверждает, что положительные эмоции обеспечивают интеллектуальные успехи малышей.

В качестве иллюстрации этой закономерности он рассказывает о таком эксперименте: четырехлетние дети должны были решить достаточно сложную задачу на определение форм предметов, но одна часть детей проходила перед этим «позитивную» подготовку, а другая – нет. Причем эта подготовка была очень простой – детей просили подумать о чем-нибудь настолько приятном, что им бы «захотелось подпрыгнуть», а потом «сесть и улыбаться». Как оказалось, после такой эмоциональной подготовки дети справлялись с поставленной перед ними задачей намного успешнее.

Впрочем, аналогичные эксперименты проводились не только с детьми, но и с участием взрослых. Признаюсь честно и сразу: результаты этого исследования кажутся почти юмористическими, но из песни, как говорится, слова не выкинешь.

Большую группу врачей разделили на две части: одна перед обследованием больного получала конфеты, а другая читала высказывания о том, какая это важная специальность – медицина. Потом психологи определяли, насколько успешно врачи обеих групп справлялись с профессиональным заданием – обследованием больного с труднодиагностируемой болезнью печени.

Выяснилось, что те врачи, которые подкрепились конфетами перед этой работой, справлялись с ней лучше, нежели те, которые вдохновлялись «голой теорией». Так что, в ритуале конфетного презента врачам, видимо, все-таки что-то есть.

Вторая заповедь: «Расширяйте и пополняйте позитивные эмоции своего ребенка, запуская “восходящую спираль” позитивных эмоций».

Мартин Селигман считает, что существует две «спирали эмоций»: «нисходящая», или депрессивная, и «восходящая», или спираль счастья. Все мы знаем, что это такое – «накручивать себя»: у человека возникает тревога, снижается настроение, он чувствует уныние и

подавленность. А дальше уже не остановиться: страх сменяется гневом, гнев – отчаянием, отчаяние – чувством безысходности, а там уж, глядишь, и ужас появляется. Это «нисходящая спираль».

Но, по мнению Мартина Селигмана, есть еще и точно такая же «восходящая спираль»: когда позитивный настрой приносит человеку чувство радости и удовольствия, затем радость и удовольствие усиливают заинтересованность, отчего пространство жизни расширяется, радость становится только больше, а удовольствие – ярче.

Третья заповедь: «К положительным эмоциям ребенка нужно относиться не менее серьезно, чем к отрицательным, и воспринимать его достоинства следует не менее серьезно, чем недостатки».

Тут с Мартином Селигманом нельзя не согласиться. Конечно, недостатки ребенка сильнее приковывают наше внимание, нежели его достоинства. Пятно на картине, очевидно, привлечет наше внимание куда сильнее, нежели аналогичная по размеру часть картины, на которой нет никакого пятна. Так и с детьми: их достоинства мы принимаем как должное, а вот за недостатки мы готовы журить их до изнеможения.

В результате, ребенок испытывает отвращение ко всему, что связано с нашими «воспитательными процедурами», и, мягко говоря, не слишком горит желанием бороться со своими недостатками. А вот свои достоинства, поскольку им совершенно не уделялось никакого внимания, он не замечает и, соответственно, не развивает.

В этом смысле рекомендация знаменитого исследователя депрессии и проповедника счастья – подчеркивать и развивать достоинства наших детей – самое правильное решение.

Если ребенок не будет чувствовать, что ваш дом принадлежит и ему тоже, он сделает своим домом улицу.

Надин де Ротшильд

Страшная история…

Поначалу чувство горя (то есть по большому счету ощущение безысходности) превалирует у младенца над чувством страха. Ведь, чтобы испугаться, нужно представить себе «страшное будущее». Бояться же, когда у тебя в голове нет еще самого понятия перспективы, как вы понимаете, достаточно сложно.

На первых порах страх ребенка – это просто своего рода рефлекс. Таким инстинктивным страхом ребенок реагирует, например, на громкие звуки. Но тут все не так просто – начинается-то, казалось бы, с рефлекса, а вот потом уходит бог знает куда…

В книге «Средство от страха» я уже рассказывал про знаменитый эксперимент основателя американского бихевиоризма Джона Уотсона с маленьким Альбертом. Альберта, которому не было тогда еще и года, познакомили с очаровательной белой крысой. Мальчику крыса очень понравилась, и он захотел с ней поиграть. Но тут Уотсон ударил в гонг, Альберт испугался громкого звука и расплакался. Это нормальная, рефлекторная реакция.

Потом мальчика отвлекли другой игрой, и, когда он успокоился, Уотсон повторил свой фокус с крысой – подсунул ее ребенку и ударил в гонг. Разумеется, результат был таким же. Потом еще раз и еще. Теперь уже Альберт рыдал, едва завидев крысу. Впрочем, беды несчастного малыша на этом не закончились. Спустя годы Альберт боялся всех предметов, более-менее схожих с белой крысой, а именно собак, кошек, кроликов и морской свинки, кроме того – мехового пальто и даже маски Санта-Клауса.

По этому механизму развивается большое количество разных, зачастую абсурдных и нелепых детских страхов. Так, однажды мне довелось консультировать маму по поводу ее семилетней дочери, которая до смерти боялась птиц. Один только вид птичьего пера или летящей птицы приводил ее в самый настоящий ужас. Мама не могла понять, откуда у девочки эта фобия. Но подробный анализ детства помог ответить на этот вопрос.

> Чем безнадежнее ощущает себя человек в паутине своего страха и защитных механизмов, чем сильнее ему приходится цепляться за иллюзию, что он во всем прав и совершенен, тем сильнее он инстинктивно отвергает всякий – даже самый отдаленный и глухой – намек на то,

что у него что-то не так и необходимо что-либо изменить.

Карен Хорни

Оказывается, в возрасте неполных трех лет девочку отвезли на родину ее отца – в Татарстан, и девочка провела лето в деревне у бабушки. А бабушка, согласно заведенному там обычаю, подметала пол в доме крыльями мертвых птиц. Сейчас уже трудно сказать, как именно возник этот страх и за счет чего закрепился, потому что бабушка умерла. Но мы установили четкую временную связь первых приступов страха и этой поездкой, и понятно, что как-то эти крылья ребенка напугали.

Подобные «условно-рефлекторные» страхи могут у ребенка возникнуть, и, конечно, их не нужно игнорировать, в противном случае велика вероятность, что они со временем будут разрастаться.

В чуть более зрелом возрасте ребенок начинает бояться, потому что это надо «для полноты картины». Это, наверное, очень странное объяснение причин детских страхов. Понимаю. Но есть такой механизм – ничего не попишешь. Ребенок постоянно слышит: «зайчик испугался и убежал», «боялись этого зверя все в лесу», «пришел страшный Бармалей» и т. д.

Понятие страха в культуре существует, а ребенок от культуры отставать не должен, поэтому он, копируя поведение взрослых, часто просто «изображает» какие-то страхи. Если родители воспринимают это чересчур серьезно, то ребенок может считать, что его спектакль удался, зрители в восторге, ну и тут же входит в роль.

А как мы уже знаем из анализа психологии ребенка, границы между реальным и воображаемым у него размыты, так что игра очень быстро может превратиться в своеобразный ритуал «боязни», который ребенок повторяет при каждом удобном случае. Вдруг снова он вызовет такую бурю эмоций у своих домочадцев? Чем черт не шутит!

Не помню, чтобы Соня когда-то говорила, описывая свое состояние, «боюсь» или «страшно». Но вот мы пошли в детский сад… Через какое-то время происходит следующее. Соня замечает меня, когда я перехожу из одной комнаты в другую, и отчетливо говорит: «Папа, я боюсь! Боюсь-боюсь! Мне страшно!»

Тут надо сказать, что папа у Сонечки психотерапевт, и у него уже на уровне рефлекса оценка глубины, силы, прочувствованности, так сказать, эмоциональной реакции. Настолько до автоматизма отработан этот навык, что в театр не могу ходить – постоянно чувствую себя там Константином

Сергеевичем Станиславским. Не верю, и баста!

И вот я смотрю на Соню, понимаю, что играет – изображает страх. Сама, может быть, и не понимает этого, но играет. Тут папа улыбается и говорит: «Да ладно! Сонечка самая смелая девочка на свете! Она всех победит!» – и иду своей дорогой. Краем глаза, конечно, наблюдаю за Соней.

Она смотрит на меня несколько разочарованно. Я кидаю ей через плечо: «Самая смелая девочка! Просто герой!» – и иду дальше. Через какое-то время ситуация повторяется, но в ответ Соня слышит все то же самое, правда, теперь я об этом рассуждаю со всей серьезностью – мол, Сонечка смелая, она совершенно не может никого бояться и т. д.

И вот через пару дней следующая зарисовка: Сонечка рассказывает мне о том, что ее любимый мишка очень боится и «его надо положить в коляску, чтобы он не боялся». Мы это делаем, а папа добавляет: «Сонечка защитит своего мишку ото всех!» А еще через пару дней мы с ней уже играем «в волков»: сначала от них прячемся, а потом (заметьте – не я это предложил!) выскакиваем на них и стреляем из воображаемых пистолетов! Волки, разумеется, повержены, Соня торжествует.

Для того чтобы закончить разговор о такого рода – «выученных» – страхах наших детей, приведу еще один простой, но очень показательный пример. Одна из моих пациенток, у которой уже собственные дети выросли, страдала от страха грозы. Не панически, конечно, просто во время грозы ей становилось неуютно, дискомфортно, тревожно.

Как выяснилось, в детстве ее любимая бабушка прятала ребенка под кровать всякий раз, когда начиналась гроза. Зачем бабушка это делала – сказать сложно, но, учитывая тот факт, что она выросла в эпоху, когда электричество еще казалось магией, понять ее поведение можно.

По сути, бабушка просто научила ребенка, что надо бояться грозы, и этот выученный страх сопутствовал моей пациентке до самого что ни на есть зрелого возраста. В этой связи имеет смысл серьезно подумать о том, каким страхам своего ребенка обучать надо, а каким – дело совершенно лишнее.

Но все же главные страхи ребенка формируются у него несколько иначе, с нашей, так сказать, помощью. Да, есть механизм обучения страху через имитацию: мама боится, а ребенок отсюда делает вывод, что опасность велика, и поэтому тоже боится. Но все же главная часть детских страхов формируется родителями целенаправленно.

Если человек в состоянии существовать без пугала,

значит, он по-настоящему благовоспитан и умен.

Уильям Хэзлитт

Признаемся себе в этом честно: нам кажется, что мы вполне можем, время от времени и при определенных обстоятельствах, припугивать нашего ребенка. Ну, в педагогических целях, разумеется… И это бывает даже эффективно. Скажешь ребенку, что если он будет плохо себя вести и капризничать, то ты его или дяденьке милиционеру отдашь, или в магазин вернешь, откуда его взяли, он, понятно, перепугается и утихомирится. На минуту-другую… Ну чем не метод? Вполне можно использовать. Можно, но не нужно.

Какие результаты дает эта, не побоюсь этого слова – «вершина» педагогического искусства, и как все это безобразие скажется потом на психике нашего ребенка? Ну, результаты, прямо скажем – не ахти, а вот сказаться они могут по полной программе.

Родители для ребенка – это люди, которые самим фактом своего существования гарантируют его защищенность. Так?.. Несомненно! И вот эти родители начинают ребенка пугать, и не чем-нибудь, а тем, что они его бросят, отдадут куда-то, оставят одного, в лучшем случае – лишат его радости, опеки и поддержки. В общем, накажут тем или иным «отлучением» от себя как от Святой Церкви.

И проблема даже не в том, что ребенок будет думать, что ему грозит нечто подобное (хотя многие дети, особенно по малолетству, как раз так и думают), а в том, что он будет думать, что он не может рассчитывать и полагаться на своих родителей. Поскольку же пока они – его мир, то, значит, он и на мир полагаться не имеет никакой возможности. А это уже попахивает самой настоящей катастрофой.

> В дурно воспитанном человеке смелость принимает вид грубости, ученость становится в нем педантизмом, остроумие – шутовством, простота – неотесанностью, добродушие – льстивостью.
>
> *Джон Локк*

Не знаю, о чем думают родители, когда они говорят ребенку нечто подобное: «Такой засранец нам не нужен!», «Ты отвратительный, я тебя любить не буду!», «Ты не выполняешь моих требований, а поэтому не рассчитывай, что я стану тебе помогать!», «Если ты не прекратишь реветь, я с тобой больше не

буду разговаривать!», «Все! Не смей теперь подходить ко мне ни с какой просьбой!», ну и т. д.

Когда у родителей не получается добиться от ребенка «правильного поведения», они начинают мучиться комплексом родительской неполноценности. С одной стороны, «неправильное поведение» детей иллюстрирует их родительскую несостоятельность. С другой стороны, испуг, который испытывают дети, когда их «припугивают», помогает родителям восстановить реноме, почувствовать собственную значимость и ценность. Поэтому иногда у меня возникает стойкое ощущение, что все эти угрозы родители произносят только для того, чтобы поднять собственную самооценку.

Переживая состояние абсолютного бессилия, не зная, как быть с непослушным ребенком, родители своими угрозами демонстрируют ему, да и самим себе, честно говоря, свою несокрушимую и недюжинную силу. По сути, эти родительские угрозы – есть не что иное, как манифест: мол, я – все, а ты – ничто.

Правдами и неправдами родители пытаются сформировать у своего ребенка «комплекс ничтожества», ведь если ребенок сам по себе «плохой», то и страдание родителя понять можно, и его эмоциональные срывы оправданы. Вот так сами с собой играем, не понимая, что подобное подсознательное выяснение отношений с собственным ребенком есть не что иное, как борьба с чувством собственной несостоятельности.

«Плохая мать», «плохой отец» – это ужасные ужасы хороших родителей. Чем лучше родитель, тем больше он боится, что окажется «плохим». А когда возникает этот нелепый и, прямо скажем, идиотический страх, родители начинают делать всевозможные глупости. И первая глупость в этом ряду – запугать своего ребенка. Причем даже неважно чем.

Родители, которые побестолковей, пугают ребенка тем, что они с ним что-то сделают – отдадут его куда-нибудь или накажут. Те, что чуть сообразительнее, но тоже не семи пядей во лбу, пугают ребенка тем, что с ним что-то не так, что он дураком вырастет, например, или что все будут плевать на него с высокой колокольни, что он неумеха, растяпа, что он ни с чем не справится.

Этот скорбный и безумный список можно, к сожалению, продолжать до бесконечности. А ребенок верит. На сознательном уровне, он, скорее всего, и не согласится, и не поверит. Но

родители общаются не с сознанием ребенка, а с его подсознанием – слишком сильна наша связь. И потому зерно сомнения, зерно неуверенности, зерно беззащитности все равно попадет в головушку нашего малыша, а потом мы будем иметь все, чего иметь совсем не хотелось бы.

Так свою неуверенность и чувство собственной несостоятельности мы благополучно передаем своим детям «по наследству». Надо ли объяснять, что неуверенность в себе и чувство собственной несостоятельности – это и есть страх? Надеюсь, не надо. Это вполне очевидно – страх, и ничего больше.

> Лишь те индивидуумы способны реально противостоять проблемам жизни и преодолевать их, которые обнаруживают в своих стремлениях обогатить всех остальных, которые идут впереди таким образом, что остальные тоже выигрывают.
>
> *Альфред Адлер*

Примечание:
«Комплекс неполноценности как он есть…»

Когда мы слышим фамилии великих людей, они представляются нам такими прекрасными рыцарями в блестящих доспехах, на белых лошадях, без всякого страха и, разумеется, упрека. На самом деле, это, как правило, далеко не так. Вот, например, основатель «индивидуальной психологии» Альфред Адлер, автор теории знаменитого «комплекса неполноценности»…

Самозабвенно любящий детей, полноватый, краснолицый, небольшого роста, он родился в небогатой еврейской семье, в детстве болел рахитом и не раз оказывался на волосок от смерти. Когда маленькому Альфреду было три года, его родной брат умер в их общей постели. Сам Альфред переболел тяжелейшей пневмонией, которую врачи посчитали смертельной и даже отказались от лечения ребенка. Но мальчик выжил.

Потом Альфред Адлер стал одним из первых четырех участников научного кружка Зигмунда Фрейда, а через несколько лет был избран первым президентом Венского психоаналитического общества. Впрочем, вскоре его идеологические разногласия с основателем психоанализа достигли своего предела, и он покинул свой пост, равно как и само общество.

Причем покинул не просто так, а забрал с собой треть сотрудников своего бывшего «гуру», чтобы

основать собственную психоаналитическую организацию. Всей своей жизнью и, в частности, этим демаршем Альфред Адлер доказал верность и точность своей теории – теории «комплекса неполноценности». В чем же она заключается?

Альфред Адлер считал, что, поскольку ребенок длительное время остается зависимым от родителей, у него формируется целый комплекс ощущений, которые заставляют его чувствовать себя «неполноценным» – маленьким, слабым, ко многому не способным. И эта «неполноценность», точнее – желание как-то от нее избавиться, как считал А. Адлер, и определяет всю дальнейшую жизнь каждого человека.

«Человек, – как говаривал Максим Горький, – это звучит гордо», а потому он – человек – никогда не смиряется с собственной «неполноценностью». Чувствуя эту свою мнимую «неполноценность», он всю жизнь, назло врагам, старается ее преодолеть. И лес тот рубят, и щепки те летят.

Это желание человека преодолеть свою подсознательную, нажитую в детстве, неполноценность Альфред Адлер назвал «сверхкомпенсацией комплекса неполноценности», или, проще говоря, «волей к власти». Именно эта «сверхкомпенсация», по мысли ученого, и позволяет человеку развиваться, однако, она же и приводит его к невротическим расстройствам. Чтобы избежать этого, Альфред Адлер предлагал воспитывать в детях «социальное чувство». Он считал, что оно присуще нам биологически, однако, несмотря на свою генетическую природу, не развито в нас в должной мере.

Почему я сейчас об этом вспомнил? Потому что степень уверенности или неуверенности наших детей в самих себе (этот самый пресловутый «комплекс неполноценности») формируется у них при нашем непосредственном участии.

Если мы считаем возможным воспитывать своих детей через унижение и запугивание, этот комплекс разрастается. А потому, рано или поздно, наш ребенок, вошедший в силу, проявит свою волю к власти и свергнет родителя, то есть нас с вами. Пусть и не в прямом смысле этого слова «свергнет», но тут ведь достаточно и психологического свержения.

Он расправится с родительским авторитетом не задумываясь, послав нас, как глубокомысленно поется в

одной песенке, на небо за звездочкой. Потом мы удивляемся, что наши дети как-то не очень хорошо себя ведут, проявляют всяческую непорядочность, а еще всеми силами хотят быть круче тучи. А какими прикажете им еще быть? Как там говорили на Руси-матушке? «Не пеняй на зеркало…» Вот-вот.

Желание ребенка доказать нам свою исключительность, его эпатаж, конфликтность, подростковый негативизм, наигранное высокомерие, дискредитация родительского авторитета – все это результат нашего отношения к ребенку. Мы его, вольно или невольно, унижали, запугивали, и он такое мнение о себе составил, что он «недоделок».

Но как с таким мнением о себе жить? Трудновато. Вот он и пытается восстановить свое реноме: «Я – cool, а предки – отстой». И что ты будешь с этим делать? Уязвленность есть, чувство собственной неполноценности и его сверхкомпенсация наличествуют, а социального чувства нету. Альфред, так сказать, Адлер.

Иными словами, перед нами всегда есть возможность выбора. Мы можем запугивать своего ребенка, чтобы он чувствовал себе неуверенно и до поры до времени нас слушался: «Из какого места у тебя руки растут?! Все изгадит, к чему притронется! Поубиваю!» Но велика вероятность, что потом он вернет нам с процентами эту нашу «родительскую строгость» (а точнее говоря – глупость).

Впрочем, есть и другой вариант – **воспитывать и развивать в нашем ребенке «общественное чувство», по тому же самому Альфреду Адлеру, то есть такое чувство, которое позволит ребенку проявлять свои лучшие человеческие качества, причем не только в отношении абстрактных окружающих, но и в отношении нас – его родителей**.

Тут ведь какая история? С окружающими – хочешь или не хочешь – приходится договариваться, подросток будет стараться быть с ними милым и в результате станет только лучше к ним относиться – таков закон психологии. А с нами-то зачем ему социальное чувство проявлять? Во-первых, мы – родители – от него никуда не денемся, а во-вторых, что еще мы можем ему дать? В общем, нет у него никакого мотива «выстраивать с нами отношения». Но если даже и есть, ему все равно «влом», ведь через себя и свое унижение переступать придется, а

это то еще испытание…

Короче говоря, все тут на самом деле не так сложно. Особенно, если включить голову. Если мы демонстрируем ребенку свою силу, мы таким образом, во-первых, дискредитируем себя, во-вторых, заставляем его чувствовать себя неполноценным, а в-третьих, возбуждаем в нем внутреннее сопротивление. То есть, по сути, мы закладываем такую мину в фундамент наших будущих отношений, что лучше о перспективах этих отношений даже и не думать.

Напротив, если мы воспитываем в своем ребенке социальное чувство, то результат получается обратный. Ребенок будет знать, что родители его любят, что и он сам, и то, что он делает со своей жизнью, – это для них важно. А еще он привыкнет быть добрым, внимательным и чутким.

Не запугивая ребенка, когда он делает что-то неправильно, но поддерживая его всякий раз, когда он делает что-то правильно и хорошо, можно достичь потрясающих результатов.

Например, когда ребенок начинает понимать, что есть его вещи и чужие, правильно поддерживать его готовность делиться с окружающими тем, что у него есть. Но с чего бы ребенку это делать, тогда как он, по логике вещей, должен демонстрировать в этом своем юном возрасте «кризиса трех лет» апогей собственнического инстинкта?

Рецепт прост: всякий раз, когда он делает что-то, что, в принципе, должно улучшить его отношения с окружающими (например, поделился с ними фруктами), необходимо создать эффект положительного подкрепления. Для этого достаточно просто эмоциональной реакции взрослых: «Какой у нас растет добрый и внимательный ребенок!» Это можно кричать хоть хором и не скупиться. Ребенку это будет нравиться, и он захочет соответствовать этому гордому, хотя пока и не очень ему понятному званию – «добрый и внимательный».

Но можно поступить и по-другому: например, сказать ребенку, что если он не будет делиться с окружающими, то с ним никто не будет дружить. Даже если ребенок это и поймет (хотя, конечно, он поймет это как-то очень по-своему и незатейливо), он не станет от этого ни добрее, ни лучше. Но зато теперь он будет

постоянно неуверен в себе, и, рано или поздно, мы обнаружим его на консультации у психотерапевта – несчастного, растерянного, не знающего, как ему правильно строить отношения с другими людьми.

Так от кого зависят эти результаты? Наверное, повторять не нужно.

Все неудачники – продукты неправильной подготовки в области общественного чувства. Все они – не способные к сотрудничеству одинокие существа, которые в большей или меньшей степени движутся противоположно остальному миру.

Альфред Адлер

Ужасный шантаж

Последнее, о чем нужно обязательно сказать, если речь зашла о воспитании в нашем ребенке чувства страха, – это о шантаже. **Самое ужасное, что только мы, то есть – родители, можем сделать, – это использовать счастье как средство шантажа в отношении собственного ребенка.**

Возьмите себе за правило: ребенка нельзя шантажировать счастьем. Родители, к сожалению, делают это слишком часто и, как правило, даже не задумываются ни о том, что они, собственно, делают, ни о последствиях этих их действий. Подобные фразы стали для нас нормой – «Если ты не будешь меня слушаться, я не пущу тебя гулять», «Если ты сейчас же не уберешь свои игрушки, мультика не будет», «Если ты будешь приносить двойки, на велосипед можешь не рассчитывать».

Нам кажется, что подобные «аргументы» вполне логичны и весьма оправданы. Действительно, выслушав такую тираду, ребенок испытывает страх и становится более послушным. Но что мы таким образом говорим своему ребенку? Мы говорим ему буквально следующее: «Твое счастье тебе не принадлежит. Оно может ускользнуть от тебя в любой момент, как только мне этого захочется. Твоим счастьем распоряжаюсь я, а не ты».

Конечно, в этом есть доля правды, и, конечно, ребенок понимает, что против лома нет приема. Но действительно ли мы хотим, чтобы наш ребенок вырос человеком, который не надеется на счастье? Человеком, который, даже если и получает то, о чем мечтает, не чувствует себя счастливым? Птица счастья завтрашнего дня пролетела крыльями звеня… Не думаю, что это правильно.

У нас всегда есть возможность сформулировать ту же самую мысль, связанную с положительными подкреплениями, иначе. Сформулировать ее так, чтобы ребенок не чувствовал себя уязвимым, зависимым, испуганным и несчастным. Более того, когда положительное подкрепление превращается в цель – это, поверьте, совсем не то же самое, что и постоянная, висящая над тобой, как дамоклов меч, угроза в любой момент лишиться права на счастье.

> С маленькими детьми как с интеллигентами: когда они шумят, они нам действуют на нервы, когда сидят тихо – это подозрительно.
>
> *Габриэль Лауб*

Если вы говорите ребенку: «Давай будем молодцами, сделаем вот это и вот это, а потом, с чувством исполненного долга, пойдем и купим тебе мороженое», вы создаете в его голове цель, перспективу, и он движется в сторону позитива. Только надо обязательно договориться, чтобы ребенок чувствовал, что это не ваше, а *ваше совместное* решение.

Если же после этого он начинает возмущаться и требовать немедля «продолжения банкета», вы всегда можете ему сказать: «Дружище, конечно, будет мороженое! Не вопрос! Но мы же еще не доделали то-то и то-то… Надо доделать. Мы так решили, и это будет правильно. Совсем чуть-чуть осталось, а потом мороженое!»

Здесь, конечно, есть ряд хитростей. **Например, заветный «приз» должен быть адекватен «длине дистанции». Вообще, чем короче «дистанция» – тем лучше, но если же нам все-таки приходится обсуждать «марафонский забег», то и «приз» должен быть значительным.**

Если вы покупаете ребенку мороженое через день, то глупо говорить, что он будет премирован мороженым после удачно законченной четверти. Тут «приз» должен быть куда более весомым. Или, например, нельзя обещать «премию» за тот результат, который не в полной мере зависит от ребенка. Хорошо, если он не будет драться в школе, а учителя не будут на него жаловаться, но ведь вполне возможно, что ребенка в школе какие-то сорванцы постоянно задирают, и он просто не может реагировать иначе, а мы тут лезем со своим «призом», который ребенку в таком случае даром не нужен. Да и мы ему, при таком раскладе, даром не нужны.

Мы должны так взаимодействовать с ребенком, чтобы достижение счастья казалось ему возможным. Это придаст ему уверенности, сил и будет хорошим мотивирующим фактором. Счастье в принципе не должно быть средством шантажа, хотя вполне может рассматриваться как заслуженное поощрение.

Никогда не выдавайте ребенку счастье «с барского плеча», это унизительно. Таким образом, вы лишаете свой дар ценности, и все становится бессмысленно. Никогда не играйтесь в «дам – не дам», не держите ребенка на крючке неопределенности. Запугивать ребенка возможностью быть несчастным – это самое жестокое, что только можно себе представить: вы и возможность счастья делаете призрачной, и страх – привычным.

Тревога – это неявно выраженное указание на то, что внутри нас что-то не в порядке, и поэтому она является вызовом – сигналом для тщательного рассмотрения чего-то скрытого от нас.

Карен Хорни

Примечание:
«Базальное чувство тревоги…»

Раз уж мы снова вспомнили господ-психоаналитиков, то нельзя не сказать о Карен Хорни – выдающейся женщине, блистательном психологе и ученом, вся жизнь которой стала наглядной иллюстрацией адлеровскому комплексу неполноценности. «Поскольку я не могла стать красавицей, – призналась Карен Хорни, будучи уже на вершине успеха, – я решила стать умной».

С самого детства Карен Хорни мучилась ощущением своей неполноценности, а как результат – стала первой женщиной в Германии, которая получила разрешение изучать медицину (еще даже в начале XX века, если кто не знает, медицина была закрыта для представительниц женского пола). Закончила свою карьеру Карен Хорни тем, что основала Американский институт психоанализа. Недурно, правда?

Так что, комплекс неполноценности, в конечном счете, – это не так уж и плохо. Если бы, правда, не одно «но». Большую часть своей жизни этот выдающийся психолог… страдала от тяжелейших приступов депрессии, а однажды, как сообщают ее биографы, была спасена мужем при попытке самоубийства. Так что, когда думаешь обо всем этом, невольно взвешиваешь: что важнее – счастье твоего ребенка или его успешность?

Я рассуждаю здесь следующим образом. Успешность – это все-таки, как ни крути, мощь таланта и внутренняя сила человека как такового. И это или дано, или не дано нам от природы, это или заложено в нас, генетически запрограммировано, или нет. Воспитанием ни таланта, ни внутренней силы не сформировать, даже если держать ребенка в мегаежовых рукавицах. А вот счастье – дело другое. Есть, конечно, люди, у которых больше генетического оптимизма, а есть те, у которых его меньше. Но от воспитания все-таки тоже многое зависит, по крайней мере куда больше, чем в случае таланта.

Но почему я заговорил сейчас о Карен Хорни? В свое время ей пришлось, как и многим другим ученым, порвать с классическим, фрейдовским психоанализом. Она не отрицала, что одна из главных потребностей человека – это потребность сексуальная, и в этом, понятно, Зигмунда Фрейда поддерживала. Однако, она считала, что, все-таки, самой главной потребностью человека является потребность в безопасности. Иными словами, самое важное для каждого из нас – это чувствовать свою защищенность. И тут полная зависимость наших детей от нас.

Если родители обеспечивают ребенку чувство психологической защищенности, то ребенок вырастает в зрелую и здоровую личность, а если нет у него этого чувства, то ни зрелости, ни здоровья ожидать в его случае не приходится. Так вполне резонно считала Карен Хорни.

Чувствуя свою беззащитность и одновременно с этим ощущая свою завиесимость от родителей, ребенок испытывает страх, а еще ненавидит своих родителей. Ему приходится постоянно заслуживать их любовь, чтобы увеличить свою безопасность. И в конечном итоге, он вынужден превратить свою любовь в инструмент защиты от собственных родителей. То есть в его психике извращается сам смысл любви. И это ужасная штука.

Карен Хорни назвала состояние этого «интенсивного и всепроникающего ощущения отсутствия безопасности» базальной тревогой. Не получив в детстве ощущения защищенности, чувства безопасности, мы становимся людьми с глубинными психологическими проблемами, которые используют все возможные способы, чтобы обезопасить себя от мнимых, надуманных нами же, виртуальных угроз.

Всего Карен Хорни выделила десять типов невротического поведения, вызванного «базальной тревогой», каждый из этих типов пытается как-то по-своему снизить свою, идущую из далекого детства тревогу.

Одни, согласно исследованиям Карен Хорни, постоянно нуждаются в любви и одобрении, им нужно быть объектом восхищения: «Восхищайтесь мною, восхищайтесь! Машите на меня, машите!» Они не терпят критики, проявления неуважения, недружелюбного отношения.

Другие нуждаются в руководящем партнере. Они очень зависимы от окружающих, их мнения. Они боятся получить отказ или остаться в одиночестве. А еще переоценивают любовь, полагая, что она способна решить все их проблемы: «Мне надо влюбиться!»

Третьи не могут жить без четких ограничений. Им нужны порядок и четкие инструкции. Они непритязательны, готовы довольствоваться малым и очень неуверены в себе: «Дяденька, только не бейте…»

Четвертые, напротив, рвутся к власти. Доминирование, контроль над другими – это их самоцель: «Будет только так, как я сказал! И никак иначе!» Слабость они не выносят.

Пятые ужасно боятся, что их посчитают «глупыми» и тут же ими «воспользуются»: «Я такая доверчивая, просто ужас!»

Шестые очень зависимы от формального «социального статуса», то есть вся их самооценка зиждется только на том, что у них написано на визитке. Если там написано что-то, что «некруто», то пиши пропало.

Седьмые постоянно себя захваливают. Боятся, видимо, что иначе их не будут любить, и постоянно рассказывают всем о том, какие они, на самом деле, хорошие: «А еще я на машинке вышивать умею!»

Восьмые – идеальное воплощение невротического честолюбия. Они характеризуются отчаянным желанием быть самыми лучшими, невзирая на последствия. Страх неудачи у таких людей – постоянный ночной кошмар.

Девятые болезненно переживают всякую свою зависимость, а потому избегают любых серьезных отношений, патологически боятся ответственности и дистанцируются от всех и вся. Наша хата с краю, ничего не знаю.

Десятый невротический тип, согласно Карен Хорни, – это люди, которым до смерти нужно быть «непогрешимыми» и «безупречными». Они сделают все возможное и невозможное, чтобы производить впечатление Его Величества Совершенства и Ее Величества Добродетели.

Вот такой скромный и скорбный список возможных перспектив, которые открываются перед нашим ребенком, если мы жалеем сил на то, чтобы дать ему неподдельное, эмоционально полное ощущение

безопасности.

Окружающие ребенка люди слишком глубоко погружены в свои собственные неврозы, чтобы любить ребенка или хотя бы думать о нем как об отдельной особенной личности. Их установка по отношению к ребенку определяется их собственными невротическими потребностями и реакциями.

Карен Хорни

Любопытненько…

Интерес – это такая же эмоция, как и любая другая. Когда мы чем-то заинтересовываемся – мы возбуждаемся, демонстрируем определенный набор мимических движений и совершаем ряд определенных, характерных для этой эмоции, действий. В общем, интерес – это чистой воды эмоция. А коли так, то мы делаем для себя вывод: эту эмоцию, равно как и любую другую позитивную эмоцию, нужно у своего ребенка поощрять и развивать, чтобы интерес, пребывающий у малыша в зачаточном состоянии, разрастался, становился все более обстоятельным и серьезным.

Любопытство – это переживание, которое по большому счету и делает человека человеком. Если мы не будем испытывать радости или страха, страдания или гнева, мы просто не будем испытывать соответствующих эмоций, наша жизнь станет от этого беднее, но мы будем жить.

Но, если мы не будем испытывать любопытства, мы ничего не узнаем, а без знаний представить себе человека невозможно. И потому, наверное, ребенок рождается с удивительной жаждой познания, с природным ненасытным любопытством. Да, в юном возрасте он еще не способен подолгу концентрировать свое внимание на одном и том же объекте, да, его любопытство носит поверхностный характер, но оно уже выдающееся!

> Самые наблюдательные люди – дети. Потом – художники.
>
> *Василий Шукшин*

В специальных экспериментах было показано, что часто обезьяны в качестве подкрепления («приза») выбирали вместо вкусной еды возможность посмотреть в окно. Оно и понятно – в клетке весь день сидишь, бананами тебя и так накормят, а вот заглянуть в окно на проспект с машинами просто так не получается. А там столько всего шевелится, гудит, движется. Интересно же обезьяне! То же самое и с детенышем человека.

Ребенок – это большой маленький исследователь. Ему все интересно, все, что можно увидеть, услышать, попробовать на вкус, пощупать, а желательно еще порвать и сломать, – всецело привлекает его внимание. Он узнает жизнь, а родители сетуют. Им кажется странным, что ребенок залез в лужу, повис на дверце кухонного шкафчика, порвал книжку, которая ему так нравилась. Но на самом деле ничего странного в этом нет. Как ты узнаешь,

что лужа – это лужа, что книжка рвется, а дверца действительно закрывает шкафчик, если не изучишь этот вопрос на собственном опыте?

Я прекрасно помню (лет мне было, наверное, шесть или семь), что первая моя попытка использовать настоящий утюг по назначению сопровождалась четкой инструкцией со стороны моей мамы – что делать, как делать и т. д. И мне было однозначно сказано, что утюг может сжечь то, что я глажу. И мне казалось, что я все это прекрасно понял!

Однако что к чему на самом деле, я по-настоящему осознал только в тот момент, когда увидел дымящееся темно-коричневое пятно на отцовском галстуке. А до этого, видимо, в моей детской голове просто не укладывалось, что металлический предмет, пусть даже и горячий, может вот так произвести открытое пламя.

Мы с вами уже хорошо понимаем, что теоретические знания – это вовсе не самая сильная сторона детской психики. При этом мы сами – родители – уже давно миновали период эмпирического познания мира, и нам кажется странной такая страсть ребенка к разного рода небезопасным и накладным для семейного бюджета экспериментам. Но без них не обойтись, теорию ребенок услышит, но она не станет его опытом, а следовательно, и его полноценным знанием о жизни, и слава богу, что ребенку все интересно делать самому.

И тут, естественно, вопрос – стоит ли прерывать всплеск интереса ребенка к тому или иному делу, если это, может быть, и не слишком уместно, и даже накладно, но не вредит его жизни? Мой ответ в данном случае однозначен – не стоит. Куда дороже сохранить в ребенке страсть к познанию, нежели, например, оставшийся в целостности и сохранности мобильный телефон.

Сонечка на первом году жизни умудрилась привести в негодность два мобильных телефона – мамин и папин. Никогда не думал, что они настолько чувствительны к детской слюне (тогда они еще были обычными раскладушками, от этого портились). После чего эти молодые родители освоили очень простое правило: **если тебе жалко отдать на растерзание ребенку какую-то вещь, она не должна находиться в зоне его досягаемости**, и все.

Да, концентрировать внимание на объекте – это у ребенка получается не сразу. Ряд ученых считают, что способность концентрировать внимание на одном предмете или деле развивается у ребенка в два рывка: первый – с четырех до пяти лет, второй – с десяти до одиннадцати. Не шибко быстро, как вы можете заметить. И только к четырнадцати-пятнадцати годам ребенок достигнет такой способности к концентрации внимания,

которая отвечает нашим – взрослым – стандартам.

Но то, что ребенок не способен долго заниматься одним делом, не значит, что ему не интересно или не любопытно. Интересно, даже очень! И любопытно. Только интересно многое, и глаз движется, и в поле зрения постоянно попадает что-то новое, а потом еще что-то, и малыш, конечно, отвлекается. Но это не аргумент в пользу того, чтобы прекратить его поисковую активность! Заставить его сидеть и концентрироваться на том, что не вызывает у него ничего, кроме зевающей скуки, лишить его новых впечатлений под тем предлогом, что он-де все равно все бросает и ни на чем не останавливается, – это просто глупо.

> **Если постоянно бить своего ребенка по рукам, куда бы он ни направился и за что бы ни взялся, то отбить у него эмоцию интереса проще простого. Причем даже у самого любопытного от природы ребенка!**

Дело в том, что эмоция интереса, как это ни удивительно, специфическим образом связана с эмоцией страха, в ситуации столкновения с новым работает правило: чем больше становится интерес, тем меньше становится страх, и наоборот – чем меньше интерес, тем ощутимее страх.

> Чтобы думать, нужно переживать, быть возбужденным, постоянно получать подкрепление. Нет ни одного навыка, которым можно было бы овладеть без устойчивого интереса.
>
> *Сильвин Томкинс*

Тут ведь какая логика? Эмоция интереса – это эмоция исследователя, который осваивает новое. Но всякое новое, в намерениях или последствиях которого мы не уверены, вызывает у нас страх, а точнее сказать – паническое бегство. Вот и получается, что **наш с вами ребенок болтается, словно заряженная частица, между двумя полюсами – то к плюсу (интерес), то к минусу (страх)**.

И дальше такая история. Ребенок знает, что его познавательная активность (его интерес) родителями не одобряется или *часто* не одобряется. То есть, он куда-то потянется, что-то захочет сделать, а ему тут же нагоняй с нагайкой. Иными словами, то, что вызывает в нем интерес, сопряжено в его сознании с неприятным переживанием.

Например, «папина энциклопедия», к которой он потянулся,

сама по себе и не страшна, даже наоборот, привлекательна. Но как только ребенок за ней потянется, ему станет страшно, потому как родительские «тучи» тут же «ходят хмуро». И интерес ребенка очень быстро превращается в страх – сворачивается в трубочку, и привет.

> Нужно стремиться к тому, чтобы каждый видел и знал больше, чем видел и знал его отец и дед.
>
> *Антон Чехов*

Теперь вопрос – как ребенку выйти из этой трудной для него психологической ситуации? Ведь, с одной стороны, ему интересна эта «папина энциклопедия» – она яркая, красочная, гуттаперчево стоит на полке, а с другой стороны, он может напороться на родительское раздражение. Как быть? Точнее даже сказать – быть или не быть?

И ребенок решает для себя – не быть. Более того, он должен как-то объяснить самому себе, почему ему «не нужна», «не интересна» и вообще «по барабану» эта яркая, красочная, гуттаперчевая книжка, которую папа с таким пафосом перелистывает перед изумленной публикой. Прямо скажу – это непросто!

Однако жить в борьбе мотивов – когда хочется и страшно, – это еще хуже. Поэтому легче просто поворотить нос и сначала изображать безразличие, а потом и вовсе – впасть в это самое безразличие. И никакого стресса! Ровно как и никакого интереса.

Причем тут надо учесть одно важное обстоятельство… В книге «Законы мозга. Универсальные правила» я уже рассказывал о том, что такое динамический стереотип и с чем его едят. Мы ведь привыкли думать в парадигме «условного рефлекса» – вот стимул, а вот реакция на стимул. И даже те, кто об условном рефлексе и слыхом не слыхивал, рассуждают именно таким образом – стимул и реакция, причина и следствие. Но на самом деле все куда сложнее.

Для собаки, например, не существует отдельно взятого звука метронома, включенной лампочки или электрического звонка. Для нее этот раздражитель становится «стимулом» лишь в определенных обстоятельствах, то есть в окружении большого количества других дополнительных «стимулов», без которых данный конкретный «стимул» – ерунда на палке, не действует.

Проще говоря, если собака реагирует слюноотделением на звук метронома в лаборатории Ивана Петровича, это вовсе не значит, что, будучи на прогулке и услышав звук метронома, она тут же выдаст на-гора пищевую реакцию. Нет, нужна еще и

лаборатория. Ну или эта ее реакция будет очень слабой. Короче говоря, нужен «стимул», но он, ко всему прочему, должен быть еще и на определенном «фоне».

Ребенок – это, конечно, не собака, но для него отдельных «стимулов» тоже не существует (впрочем, как и для нас с вами). Всегда есть ситуация, в которой этот «стимул» или работает, или не работает, или вызывает соответствующую «реакцию», или не вызывает. А эта «ситуация», этот «фон» – это, дорогие мои родители, мы с вами.

Уверен, вы прекрасно знаете, что ваш ребенок, если он уже перешагнул хотя бы годовалый рубеж, по-разному ведет себя дома и, например, в гостях, или дома, но в обычной обстановке, и дома же, но когда к вам пришли ваши друзья-знакомые. Что происходит с ребенком, почему его «как подменили»? А просто «фон» изменился, и прежние «стимулы» теперь действуют на вашего ребенка уже несколько по-другому.

В другой ситуации он бы схватился за эту игрушку не раздумывая, а тут – нет, думает себе что-то, ходит бочком, смотрит, взвешивает. Но повторюсь – главный, основной «фон» для любого «стимула» в жизни нашего ребенка – это мы, его родители.

И теперь снова вернемся к воспитанию интереса. **Часто родители этого не замечают, но они сами становятся «условным тормозом» для познавательной деятельности своего ребенка.** Появляются родители (или один из них), и ребенок сразу начинает вести себя иначе, становится менее активным, а то и вовсе бездеятельным. Почему?

> Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества.
>
> *Василий Сухомлинский*

Потому что эти родители частенько дают ему по рукам. А он не хочет, чтобы ему давали по рукам. И ему легче перестать интересоваться, нежели нарваться на истеричные родительские «разборки»: «Сколько раз тебе говорить, чтобы ты ничего этого руками не трогал! А ну положи немедленно!»

В целом, родителей, конечно, можно понять. В конце концов, легче сразу запретить ребенку что-либо брать, чем потом на протяжении весьма длительного времени выманивать это у ребенка обратно. Но, с другой стороны, если мы так «облегчим» себе жизнь, почему мы думаем, что ребенок потом будет интересоваться тем, что с нами как-то связано? И будет ли он хотеть вообще чем-либо интересоваться?.. Проблемы, с которыми

впоследствии сталкиваются родители, бесконечно прерывающие интерес ребенка, огромны. Но самых важных две.

Первая проблема: ребенок будет интересоваться исключительно тем, что находится вне дома и вне привычной для него социальной среды. Например, тем, что щедро предлагают ему двор и школа (но не на уроках, разумеется, а на перемене). Всяческое хулиганство, сигареты, алкоголь, наркотики… Все, что находится вне родителей и того, что с ними связано, остается для ребенка весьма и весьма любопытным и увлекательным.

Вторая проблема: учеба – львиная доля родителей убивается из-за того, что их ребенок не хочет учиться. А ему просто не любопытно, причем совершенно. Он, может быть, и интересовался когда-то вначале, но потом столкнулся с целым рядом неприятных для себя вещей: от него требовали долго концентрировать внимание на предмете, его грузили непонятным, его наказали за неудачи. В результате естественная реакция, как говорит современная молодежь, – «забить». И пошло образование на известные всем буквы.

> Никто в мире не чувствует новых вещей сильнее, чем дети. Дети содрогаются от этого запаха, как собака от заячьего следа, и испытывают безумие, которое потом, когда мы становимся взрослыми, называется вдохновением.
>
> *Исаак Бабель*

Ребенка можно заставить учиться, если сформировать в нем чувство страха перед провалом, если третировать его возможным позором или наказанием. Но, как показывают научные исследования, такое обучение просто не может быть эффективным. Единственное эффективное обучение – это обучение, в котором главное слово – «интересно».

И интеллектуальная деятельность человека, и его творческие способности – все это живет благодаря эмоции интереса и направляется интересом. Чтобы ребенок смог проявить воображение и творческий подход в какой-то области знаний, он должен быть захвачен этим предметом, желать проникнуть в его суть. Только в этом случае обучение становится для малыша волнующим приключением.

Но все это возможно лишь в том случае, если мы поощряем любое проявление интереса нашим ребенком. **Если интерес, все новое и необычное ассоциируется у нашего малыша с радостью и удовольствием, то проблем с обучением не будет.**

Как говорит американский нейробиолог Джон Медина в своей книге «Правила мозга»: «Если бы детям позволяли оставаться любопытными, они продолжали бы развивать свои естественные наклонности к исследованию и открытиям, пока им не исполнился бы 101 год».

Постепенно, по мере взросления вашего ребенка, вы начнете замечать, что его эмоция интереса имеет специфические черты. Есть дети, у которых доминирует умственная деятельность, и, соответственно, интерес у них будут вызывать занятия, связанные с работой мысли. Если ребенок более склонен к чувственным переживаниям, то его будут увлекать вещи, так или иначе связанные с аффективным опытом.

Если ребенок прирожденный фантазер, то ждите интереса к креативным решениям и разного рода фантастике. Если же ребенок, как сказал бы Альфред Адлер, отличается обостренным чувством социального интереса, то его будут интересовать нюансы отношений и работа в коллективе. Если же, наконец, ребенок деятельный и активный, то его будут занимать вещи, которые связаны со спортом или любой другой деятельностью, направленной на результат.

Понимать эти особенности эмоции интереса своего ребенка важно, в этом, на самом деле, основа его будущего жизненного успеха и путь к нему. И совершенно не важно, чем конкретно будет заниматься ваш ребенок в три, пять, десять и даже пятнадцать лет – вышивать крестиком, бегать с бойскаутами, изучать динозавров или зачитываться Виктором Гюго.

Важно, чтобы у него тренировался сам интерес, умение вовлекаться в дело и развиваться, самосовершенствоваться в соответствующем направлении. **Со временем круг интересов вашего ребенка неизбежно изменится, но ребенок должен уметь увлекаться и вовлекаться.** Если вы посмотрите на биографии успешных людей, то с удивлением для себя обнаружите, что они занимались бог знает чем. Широчайший круг интересов! И это свидетельствует лишь об одном – хорошо развита эмоция интереса, а отсюда и все остальное.

> **Интерес – естественная психологическая реакция, которая свойственна любому ребенку. Задача родителей в этом смысле проста и незамысловата: не препятствовать этой замечательной эмоции, по мре сил развивать ее, предоставляя ребенку новые и новые возможности.**

Это очень наивно – ограничивать ребенка во всем, в чем только можно, а потом удивляться, почему его нельзя «отклеить»

от смартфона или «выключить» из компьютера. И гаджет, и компьютер дают ребенку массу ощущений и переживаний. Если ему недостает их в реальной жизни, то он будет брать их из жизни виртуальной – там, тем более, проще и удобнее.

Ну и, конечно, нельзя забывать о поощрении. Если ребенок добивается каких-то результатов в деятельности, которая была движима его интересом, то не похвалить его за такую работу, не поддержать его в такой ситуации – это просто преступление перед будущим.

Каждый ребенок – художник. Трудность в том, чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста.

Пабло Пикассо

Примечание:
«Хвалите меня, хвалите…»

Выдающийся американский психолог Альберт Бандура был в каком-то смысле первым исследователем психологии человека, который не стал отрицать его биологическое начало, но придерживался той точки зрения, что мы все-таки не собаки и не кролики, на которых физиологи ставят свои опыты. Проще говоря, он продемонстрировал нам по-настоящему научный подход: есть рефлексы, положительные и отрицательные подкрепления, но в случае человека все эти законы работают несколько иначе. В чем же тут, так сказать, фишка?

Все мы хорошо знаем по своим детям, что они – ни дать ни взять самые талантливые в мире пародисты. Все, что мы творим вокруг них, они возвращают нам своими «номерами». Все, что мы говорим им, так или иначе фиксируется в их голове и возвращается нам «с дружеским приветом».

Сонечке три года и ей объяснили, что не нужно класть ноги на стол (она все еще пользуется своим очень удобным детским креслом с прикрепленным к нему столиком, а задирать на него ноги – это небезопасно). Сонечка послушалась, ноги убрала, а через пару минут обратилась к папе: «Папа, а правда нельзя класть ноги на стол?»

На что папа, разумеется, бодро ответил: «Ну конечно!» И повисла неловкая пауза… Все домочадцы молча уставились на папу, папа – на домочадцев, а потом, проследив проекцию их взглядов, – на

собственные ноги. Они, прошу прощения, лежали на журнальном столике перед телевизором. Ради этого, собственно, здесь этот столик и был папой установлен, потому как у папы ноги больные и чем выше подставка для них, тем ему лучше.

Короче говоря, ребенок принимает в себя все, что ему предлагается, а дальше выдает это обратно – таково правило, открытое еще задолго до Альберта Бандуры. В чем же суть открытия именно этого ученого? Он доказал, что **ребенок воспринимает из окружающей среды не только ту или иную информацию, но еще и способы обращения с этой информацией**.

А ведь и действительно – информация редко бывает нейтральной, она, как правило, несет на себе еще и некую допфункцию. Например, функцию наказания или, напротив, поощрения: «Если ты будешь плохо себя вести, я тебе ноги-то повыдергаю!», «Вот большой молодец, правильно нарисовал улитку! Чудный мальчик!» В науке это называется положительными и отрицательными подкреплениями, которые сыплются на головы наших детей постоянно! Иногда и тона нашего голоса – агрессивного или дружелюбного – достаточно!

В результате, наши дети учатся у нас не только каким-то конкретным делам, но тому, как можно себя поощрить или наказать. «Опять ничего не получилось! Вышло криво! Что ж я дурак-то такой, сразу не подумал, что оно здесь сломается!» или «Думал же, что не надо ему этого говорить! Кто меня за язык дернул! Вот я идиот!» – это классические примеры самонаказаний. Любим мы себя подобным образом чихвостить. Но как мы додумались до самонаказаний и, главное, зачем нам это?.. Все очень просто.

Во-первых, именно эти слова, но только не от первого лица, а от лица своих родителей, мы регулярно слышали в детстве. И постепенно перевели эту внешнюю для нас речь (высказывания других людей) в речь внутреннюю (собственную). Ну и разговариваем теперь таким образом сами с собой.

Во-вторых, у этих самонаказаний есть и положительный момент. Например, такие самонаказания помогают нам увеличивать собственную эффективность. Кроме того, наличие таких самонаказаний защищает нас от сторонней критики – мол, мы в курсе и «нет у меня судьи строже меня самого».

Короче говоря, очень удобный психический механизм, если не заигрываться. Потому как если заиграешься в такую штуку, то обнаружишь себя в психлечебнице с диагнозом – «неизлечимая депрессия».

Впрочем, кроме самонаказаний ребенок использует и самоподкрепления: «Вот какой Петя хороший! Сколько собрал грибов! Посмотри!» Ребенок произносит приятные фразы, которые он прежде слышал в свой адрес, – с одной стороны, он нас инструктирует (говорит нам то, что бы хотел от нас услышать), с другой – хвалит сам себя и радуется.

Альберт Бандура подробно рассказывает об этом: всякий раз, когда человек берется за какую-то работу, он занимается самоподкреплениями и самонаказаниями. Если вам нужно написать статью в офисную стенгазету, у вас за спиной вряд ли будет находиться человек с дубинкой, который станет корректировать вашу работу методами физического воздействия.

Вы будете делать это самостоятельно – то похвалите себя («Ай да Пушкин!..»), то поругаете («Таланта у меня нет и не будет!»). Вот так, пиная себя и поглаживая, вы в конце концов сможете написать что-то сносное, за что будете сами себя ругать и хвалить («Ну, не фонтан, конечно. Но сколько я сил угробил! Это просто подвиг какой-то!»).

К чему я все это рассказываю? А к тому, что **ребенок должен научиться говорить сам себе о самом себе хорошие вещи. Поскольку в зависимости от наличия или отсутствия положительных самоподкреплений он или в большей, или в меньшей степени проявляет всякую свою созидательную активность**.

Интерес нельзя подкреплять «пинками», его можно подкреплять только позитивным отношением, то есть положительными подкреплениями. Но научится ребенок положительно подкреплять свою любознательность или не научится – это зависит от нас. Мне часто приходилось слышать от подростков: «Да ничего у меня не получится! Я с этим никогда не справлюсь! Это не по мне задача. Я боюсь, что все завалю, всех подведу…» И не узнать в этом испуганном ропоте родительских голосов нельзя.

Куда реже дети и подростки говорят: «А дайте я попробую! Можно?! Мне кажется, у меня обязательно получится! А если даже с первого раза не получится, я постараюсь, еще подучусь, и точно получится со

второго!» Видимо, мало таких родительских голосов в наших семьях.

И последнее, о чем бы я хотел упомянуть в этом подразделе, – это еще об одном «само-». На сей раз о само-эффективности – это еще один феномен, открытый Альбертом Бандурой.

Самоэффективность – это, если совсем упростить, представление человека о том, насколько успешно, как ему кажется, он будет действовать в той или иной ситуации. Проще говоря, речь идет о том, насколько человек верит или не верит в свой успех.

Понятно, что ноги растут у этого «верю – не верю» из детства, потому как все тут зависит от отношения к ребенку его родителей. Если они в его успехи не верят и не помогают ему замостить внутри его головы дорогу к успеху, он этому искусству никогда не научится, более того – и пытаться не будет.

Впрочем, кто-то может сказать, что успех и вера в успех – это вовсе не одно и то же, поэтому нечего из-за этого и волноваться. Ну не скажите… Как вы думаете, если я, например, поверю в успех своей борьбы с артритом, станет ли мой сустав чувствовать себя лучше? Быстрее ли уйдет болезнь? Полагаю, что многие в этом усомнятся.

А зря. Исследования, проведенные Альфредом Бандурой с пациентами, страдающими выраженным артритом, показали: психотерапия, направленная на повышение чувства самоэффективности больных в отношении к лечению, дала поразительные результаты! По сравнению с другими пациентами группа Бандуры продемонстрировала невероятные успехи: значительное уменьшение болевого синдрома и выраженное снижение воспалительных процессов в суставах. Если вы верите в собственную эффективность – у вас даже улучшается состояние иммунитета! Это научный факт.

Ну и что мы теперь скажем нашему ребенку?

Актер должен получать комплименты. Если мне приходится долго обходиться без комплиментов, я хвалю себя сам, и это хорошо хотя бы потому, что при этом я уверен в искренности.

Рут Гордон

Темная сторона силы

Видимо, прямо в самом начале этой подглавки мне следует оговориться: **в отношениях с собственным ребенком мы склонны игнорировать и не замечать одну из самых важных человеческих эмоций – эмоцию гнева**. Тот факт, что эта эмоция очень важна, объясняется просто: гнев – защитная реакция.

> Ни один ребенок не может опозорить родителей так, как родитель – ребенка.
>
> *Ян Курчаб*

Покуда ребенок мал и слаб, его главной защитой являются родители, а главной эмоцией защиты, соответственно, эмоция страдания. Своим страданием – криком, плачем – ребенок сообщает нам о том, что ему плохо, и мы должны что-то предпринять, чтобы ему помочь.

Однако по мере того как малыш взрослеет, он все больше и больше переключается с защиты слезами на защиту кулаками. И это нормально. Но когда тебя недовольно толкает двухлетний малыш, трудно назвать это «эмоцией гнева». Ну как-то язык не поворачивается. И родители игнорируют, что есть ошибка.

Общее правило гласит: эмоция гнева возникает у нас в момент, когда мы сталкиваемся с физическим или психологическим препятствием. Хотим что-то сделать, а там – препятствие. Ну и мы злимся, конечно, гневаемся. Среди других, частных причин гнева – оскорбление, неудачи, обман, принуждение или просто прерывание какого-то действия, которое мы делаем с радостью и интересом.

> **Надо также отметить, что это одна из самых сильных наших эмоций и она показывает, каким на самом деле потенциалом силы мы обладаем. Часто тихий-мирный, со стороны, человек способен продемонстрировать нам такую эмоцию гнева, что мало никому не покажется. И это его ресурс, причем важный. В другой ситуации он может использовать его с большой пользой.**

Но речь не об эмоции гнева как таковой, а об эмоции гнева у нашего ребенка. Итак, мы, как правило, не замечаем или игнорируем гнев нашего малыша. Точнее сказать, мы не придаем ему значения, не расцениваем этот гнев как гнев, что приводит к

самым печальным последствиям.

Помню, однажды к нам пришли наши друзья со своим трехлетним сыном, по дороге они купили коробку сока, и малыш изъявил желание нести ее сам. А его мама не нашла ничего лучше, как негативно прокомментировать эту его идею, причем эмоционально негативно: «Олег, ты не донесешь! Давай сюда! Что ты вечно меня не слушаешься?! Почему ты такой упрямый?!» На что Олег отреагировал, на мой взгляд, блистательно. Он так долбанул этой коробкой сока об асфальт, что она лопнула, забрызгало всех – его самого, папу, ну и маму, конечно.

По форме, разумеется, парень поступил не совсем правильно, плохо даже, можно сказать, поступил. Но по сути… По сути он был прав совершенно. Ну посудите сами: он взялся за хорошее дело – решил понести сок, думал, может, что его даже похвалят за такую серьезность и ответственность, он хотел почувствовать свою взрослость, а его обругали, причем уничижительно, претенциозно.

Что было делать? Терпеть? В три-то года? Не уверен, что мы сможем сдержаться в тридцать три, если нас так обламают. А ребенок, для которого контроль эмоциональных реакций – еще непостижимая высшая математика, и вовсе не способен! Причем для него эта «шалость» – настоящий протест, гнев, отчетливое заявление собственной позиции.

Но поняли ли это родители?.. Мама стала говорить: «Я же тебя предупреждала! Я же знала, что все так и будет! Ни стыда ни совести! Никаких мультиков на сегодня!» И мамочку, конечно, понять можно. Проблема в том, что она сама ничего не понимает.

Какие выводы сделает из случившегося ребенок? – вот вопрос, которым ей следовало бы задаться. Первое, что он почувствует, – это он почувствует себя униженным. В ответ на это он, разумеется, будет гневаться. Он делает по-настоящему мощный жест, цель которого – отстоять свою состоятельность, а в ответ слышит только то, что он недоумок.

А когда человек слышит, что его назвали недоумком, как он себя поведет? Он возненавидит того, кто так с ним обошелся, и его гнев выйдет на новый виток. Однако же на новом витке его ждет новое разочарование – его опять проигнорируют. Витки будут повторяться один за другим, а степень его неприязни к родителям будет только усиливаться.

> Один только урок нравственности годен для детства и в высшей степени важен для всякого возраста – это не делать никому зла.
>
> *Жан-Жак Руссо*

Взрослые часто не видят и не понимают, что ребенок уже дошел до ручки. И в какой-то момент, когда дальше уже ввинчиваться в ненависть невозможно, малыш сменит тактику – он уйдет «в игнор»: родители сами по себе, он – сам по себе. До родителей все равно не достучаться, стоит ли тратить на это силы?..

Впрочем, гнев вовсе не обязательно вызывается внешним препятствием. Зачастую, его первопричина находится непосредственно внутри человека, в самой его психике. Допустим, вам необходимо сосредоточиться на каком-нибудь деле, а у вас не получается. Как вы будете себя чувствовать? Скорее всего, вы начнете раздражаться.

Если вы устали, а вас продолжают дергать, вы тоже будете раздражаться. А еще вы будете раздражаться, если вам нужно сделать выбор, а вы не знаете, что предпочесть. Это классические ситуации раздражения, с которыми даже взрослому человеку далеко не всегда легко справиться.

А что говорить о детях? Они постоянно от этого страдают! У них физиологические проблемы с концентрацией внимания: что-то выбрать, на чем-то одном остановиться – это для них целое испытание! А усталость… К моменту отхода ко сну ребенок вымотан до невозможности, и, конечно, он раздражается. Конечно. И он в этом совершенно не виноват. В этом не его вина, а его беда. И садизмом было бы его ругать, а тем более – наказывать!

> Вы говорите: дети меня утомляют. Вы правы. Вы поясняете: надо опускаться до их понятий. Опускаться, наклоняться, сгибаться, сжиматься. Ошибаетесь. Не оттого мы устаем, а оттого, что надо подниматься до их чувств. Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться. Чтобы не обидеть.
>
> *Януш Корчак*

Тут ко всему прочему еще надо добавить, что эмоция гнева поначалу тем сильнее, чем значительнее препятствие. Велико ли препятствие, с которым обычно сталкивается наш ребенок?.. Думаю, что большинство родителей ответит, не задумываясь, – нет, мол, какие у него, такого маленького, могут быть препятствия? Но я бы не торопился, а подошел бы к большому зеркалу вместе со своим ребенком: вот в этом зеркале мой малыш, а вот я – его препятствие. Ну как, большое препятствие?.. Огроменное!

Мы этого совершенно не понимаем: мы воспринимаемся собственным ребенком как гигантское и непреодолимое препятствие – это мы стоим между его «хочу» и тем, что он хочет. По своему малолетству и детской наивности он не понимает, что дело вовсе и не всегда в нашем – «а Баба-яга против!» Он еще не знает, что есть вещи, которые находятся за гранью возможного и допустимого, вне зависимости от наших личных пристрастий.

Выясним отношения!

По факту, у нашего малыша есть мы, которые, по его мнению, боги и можем все, а есть то, что мы ему запрещаем, то, в чем мы его ограничиваем. И все, никаких других «вводных». Когда мы запрещаем своему ребенку выбегать на проезжую часть, мы движимы желанием сохранить ему здоровье и жизнь. Но как этот запрет воспринимает наш ребенок?

Если бы он понимал, что от этого зависят его здоровье и жизнь, и вообще понимал, что такое здоровье и жизнь, то он бы и не выбегал на проезжую часть! А он еще не понимает и не способен понять, потому что маленький, потому что не его это пока чашка чая. И соответственно, в его маленькой детской головенке одна-единственная мысль по поводу всего происходящего – там на дороге мяч, а мы тут со своими запретами мешаемся ему жить. И он гневается. И не может иначе. И правильно делает. И гневается *на нас*…

Позже, по мере того как ребенок начинает понимать, что препятствия бывают и непреодолимые, а мы – его родители – самое непреодолимое из всех, он отказывается от гнева, по крайней мере, от внешних проявлений этой эмоции, и в отношении нас включает тот самый «игнор».

«Игнор» – это такой холодный, сдержанный и упакованный в мышечный корсет гнев. Причем это гнев высшей пробы. Но даже его, этот мега-супер-гнев, родители не замечают категорически: «А ты чего не отвечаешь-то, когда тебя спрашивают?», «А чего ты надулся-то сразу? Я еще ничего *такого* тебе не сказал», «А что ты себя ведешь, будто бы это нам надо?» и т. д.

Родители выражают искреннее недоумение поведением своего ребенка-подростка. Им кажется странным, что он постоянно проявляет какое-то неудовольствие, как-то замыкается, бесконечно фыркает и делает «неприятное лицо». И даже то, что при «нажатии» он «вдруг» срывается в самую настоящую истерику, не заставляет родителей задуматься – что же не так они делают и что на самом деле происходит с их ребенком?

Воспитание есть усвоение хороших привычек.

Платон

А задуматься следовало бы… Разумеется, ребенок взрывается не «вдруг». В нем это напряжение копится. Сначала он переживает

оттого, что его не понимают и не принимают таким, какой он есть. Переживает и пытается достучаться до своих витающих где-то в облаках родителей. Ребенок устраивает самые разнообразные демарши, которые родители, «по доброте душевной», почему-то принимают за попытки ребенка «привлечь к себе внимание».

И вместо того чтобы разобраться, понять, что беспокоит их ребенка, почему он переживает, почему чувствует себя неприкаянным, они клеят на него какой-нибудь ярлык, а то и вовсе клеймо на нем ставят. Ребенок, в свою очередь, разумеется, чувствует еще большее пренебрежение и протестует активнее. Кстати, эти демарши могут быть самыми разными – от энуреза и мелкого домашнего воровства, заканчивая наркотиками и откровенно асоциальным поведением.

Тут уже родители начинают «закручивать гайки» – мол, молодой человек распоясался и надо его «ввести в разум». Они вдруг вспоминают, что он «уже взрослый», а потому устраивают ему нагоняй по полной программе – мол, ты такой-сякой-немазаный, мы тебя содержим, а с тобой сладу нет! В общем – жди беды, дорогой наш ребенок!

Тот, понятное дело, воспринимает эту экзальтацию «родительской миссии» своих проснувшихся после долгой спячки «предков» как объявление войны, на которой, как известно, все средства хороши. И ему ведь невдомек, что те самые «предки» действуют из лучших побуждений, что они хотят ему добра и поэтому определяют для него «рамки» поведения и «формат» отношений с ними. Нет, он рассуждает иначе, почти как по Ф. М. Достоевскому: «Они меня не понимают, они мира моего не принимают!»

> Вам не удастся никогда создать мудрецов, если вы будете убивать в детях шалунов.
>
> *Жан-Жак Руссо*

Причем надо признать, что родители действительно занимаются хроническим обесцениванием того, что ребенок считает для себя по-настоящему важным и ценным: «Ну что ты этой глупостью занимаешься?! Сделал бы что-нибудь серьезное!» А это – все равно что лупить по больной мозоли. **Наши ценности – это то, с чем мы отождествлены. Когда кто-то не принимает наших ценностей, он таким образом заявляет нам не просто о несогласии с этими нашими ценностями, но о несогласии с нами как таковыми, в каком-то смысле отрицает нас самих.**

Поэтому любой разговор с родителем в подобном формате

«душеспасительных бесед» – это лишний повод для ребенка убедиться в том, что его не любят, не ценят, не понимают. А для родителей – это очередной этап утраты своего авторитета в глазах собственного чада. Мы не можем питать чувство уважения к человеку, который отрицает то, что нам дорого. А родители с упорством, достойным лучшего применения, занимаются как раз этим, считая, почему-то, что в том и есть суть родительского воспитания – объяснить ребенку, почему он не прав.

Дальше все это уже переходит всякие границы добра и зла. Родитель чувствует, что ребенок его не уважает, начинает понимать, что все его благие речи ребенок не слышит и слушать не хочет, и стартует забег на выживание. Родитель пытается доказать своему ребенку, что тот не прав, а главное – права на личную позицию не имеет. И потому, хочет он или не хочет, ему придется родителей слушаться – мол, не хочешь по-хорошему, будем по-плохому.

Но ребенок ведь тоже человек, у него, может, голова еще и недоразвита, но самолюбие и самоуважение уже есть. И он, в свою очередь, тоже пытается доказать родителям свою правоту, размышляя над хрестоматийным – «Тварь я дрожащая или право имею?» Однако же не многие из нас – людей-человеков – готовы признать себя «тварью дрожащей», а само предположение такого рода вызывает в нас обратную реакцию – доказать всем и каждому, что не тварь и прав предостаточно.

Выяснять в отношениях с ребенком, кто прав, а кто виноват, «давить» его авторитетом и устраивать конкурс личностных амбиций – это лишь тренировать в нем эмоцию гнева, и больше ничего. Услышать вас, когда вы сами нагнетаете напряжение, он не услышит, а вот возненавидеть – это пожалуйста!

Гнев не провоцирует ничего, кроме гнева, сопротивление вызывает одно только сопротивление. Эскалация напряжения в такой ситуации неизбежна, а вот взаимопонимание – заказано. И поэтому прежде, чем вы решите затеять подобную «войнушку» с собственным ребенком, задумайтесь – какова цель этого вашего предприятия? Если вы хотите до него «достучаться», то вы избрали самый бесперспективный путь.

Обезоруживает агрессора только доброжелательность и готовность идти навстречу. А защита холодной броней отстраненности и контрнаступление, напротив, лишь мобилизуют

вашего оппонента. Мы все хорошо это знаем, только вот в отношениях с собственными детьми почему-то постоянно забываем об этом простом правиле. Может быть, потому, что мы не верим, что этот маленький живой комочек в принципе способен на агрессию, а подросток не имеет на нее права и потому просто не может агрессировать? Наверное, поэтому.

Мы совершенно забываем, что ребенок – хоть он и маленький – настоящий, живой человек. И он вполне может быть чем-то недоволен, испытывать эмоцию гнева, быть агрессивно настроенным. Это нормально. Это обычная эмоциональная реакция. По-другому и быть не может! Мы ведь его не в капусте нашли и не в магазине купили – он живой!

Мы можем считать, что наш ребенок гневается и про-является агрессию по незначительным поводам. Мы можем думать, что это неэффективный способ решения проблем и вообще неправильная форма поведения. Мы можем, наконец, не соглашаться с его позицией в принципе. Но… **Он живой человек и то, что он переживает, – пусть даже это гнев и агрессия, – это реальность, которую мы не имеем права игнорировать.** Это не миф, не блажь, не фантазия, это нельзя выключить по указке – нажал на кнопку, и напряжение упало. Это напряжение нужно пережить и заземлить.

Никогда не провоцируйте агрессию ребенка, а если все-таки он переживает гнев, не оказывайте давления. Продемонстрируйте свое доброе отношение, открытость и готовность к диалогу. Поверьте, если ребенок видит вашу добрую волю, то его агрессия быстро пойдет на спад, и вы сможете с ним договориться. Но если он этой доброй воли в вас не обнаружит, он будет тренировать свой гнев, а это, поверьте на слово, чревато самыми неприятными последствиями.

Привычка всего прочнее, когда берет начало в юные годы. Это и называется воспитанием, которое есть, в сущности, не что иное, как рано сложившиеся привычки.

Фрэнсис Бэкон

Примечание:
«Детская эмансипация…»

Понимаю, что само это словосочетание – «детская эмансипация» – звучит юмористически, но термин не мой. Так знаменитый «кризис трех лет» охарактеризовал

автор этого без всякого преувеличения выдающегося открытия Лев Семенович Выготский.

Впрочем, ничего странного в этом словосочетании нет. Эмансипация, в переводе с латыни, – это освобождение от какой-либо зависимости. А то, что наш ребенок последовательно и неумолимо освобождается от нашей с вами – родительской – зависимости, – это, по-моему, совершенно понятно. Освобождается, и еще как! Причем, происходит это освобождение этапами, режут этот кошкин хвост кусочками – в три годика чуток оттяпают, потом в семь, в десять, четырнадцать…

В книге «Исправь свое детство» я уже рассказывал про этот кризис (куда без него, если речь о детях?), а потому здесь коснусь этой темы очень коротко. **Кризис трех лет трудно не заметить, потому как ребенок начинает проявлять негативизм, упрямство и строптивость. На первый взгляд, во всех трех случаях речь идет об одном и том же, но это не совсем так.**

Негативизм – это очень, так сказать, особенное отношение ребенка к собственному желанию. Чтобы пояснить этот феномен, Лев Семенович рассказывает такую историю из своей практики. Девочка в возрасте чуть больше трех лет находилась в клинике, где работал ученый. Узнав, что врачи время от времени совещаются, она захотела, чтобы ее взяли на такую конференцию. «Девочка собирается туда идти, – пишет Л. С. Выготский. – Я приглашаю девочку. Но так как я зову ее, она ни за что не идет. Она упирается изо всех сил. “Ну, тогда иди к себе”. Она не идет. “Ну, иди сюда”. Она не идет и сюда. Когда ее оставляют в покое, она начинает плакать. Ей обидно, что ее не взяли».

Думаю, многие родители узнали в поведении этой девочки своих собственных трех-, четырехлетних детей. Ребенок хочет чего-то, но не может этого сделать просто потому, что родители предложили ему делать именно это. Они – родители – как бы украли у него соответствующую идею. А он не хочет делать, как ему говорят, он хочет делать сам. Но как, если родители согласны? Получается же, что это уже не его желание, а желание его родителей.

И тут в детской голове случается катаклизм. Когда ребенок просто не хочет – это другое дело, такое случается и в два года, и в двадцать лет. Но вот такое – «хочу, но не могу, потому что они мне то же самое

предложили» – это только в три года бывает, в момент, когда сознание ребенка созревает настолько, что он начинает понимать, в каких случаях надо говорить «я».

Ведь до трех лет дети называют себя в третьем лице: «Соня пошла», «Соня будет спать» и т. д. В три и дальше появляется: «я», «сама», «мне» и т. д. А это непросто, ведь это единственное личное слово каждого человека, только он сам может употребить его правильно. Я могу сказать о себе – «я», но я не могу сказать слово «я» за другого человека. И вот ребенок к этому созревает, а тут родители со своим: «пойдем туда», «сделай то»… А я?!

Вот и получается катастрофа из катастроф. Поэтому сюда же примыкает и упрямство «из принципа»: если я сказал, значит так оно и должно быть. Пацан сказал, пацан – сделал, пацан не сделал, пацан – умер. Как пишет Л. С. Выготский: «Ребенок связан своим первоначальным решением». И это не то упрямство настойчивости, которое мы будем видеть потом, в более старшем возрасте. Нет, сейчас это именно – «упрямство следования своему решению».

Ребенок пока мало чего понимает в этой жизни, а поэтому, отрекаясь от своего «я», от своего решения, он в каком-то смысле и по своему внутреннему ощущению теряет ту слабую, еще совершенно хилую личностную опору, которая только и начала в нем формироваться. И конечно, он всеми силами, всеми правдами и неправдами цепляется за это зыбкое, новое, необычное для него ощущение «я», «моего», «себя».

А потому и строптивость здесь тоже появляется. Она не от вредности, это протест супротив установленного порядка. Помните, как в мультике про маленького ослика, который хотел стать бабочкой? Кто-то там ему подсказал, что для этого надо все делать наоборот. Сказали ему родители сесть за стол, он садится на стол. Сказали – есть макароны, он давай их по комнате разбрасывать. Революционер – одним словом. Весь мир насилья мы разрушим до основанья, а затем…

Это, цитируя все того же Л. С. Выготского, «как бы бунт против авторитарного воспитания, это как бы протест ребенка, требующего самостоятельности, переросшего те нормы и формы опеки, которые сложились в раннем возрасте». Неслучайно именно в этом возрасте дети частенько с таким неописуемым удовольствием цитируют разные подслушанные ими

скабрезности или некорректные выражения.

Думаете, они понимают, что говорят? Нет, разумеется. Просто они знают, что это против правил, вот и идет в ход эта «революционная риторика». Однако же родители, как правило, не особенно вдаются в подробности и не пытаются понять истинных причин произошедшего, а потому воспринимают подобный детский демарш как оскорбление своего личного, родительского достоинства и начинают ребенка прессовать.

Ну а ребенку как в такой ситуации действовать? Понятное дело, падать на пол и биться в истерике – это, как известно, единственно действенный метод. От бессилия. Умрем, но не сдадимся. В целом, здесь мы имеем налицо, я должен сказать, хорошее качество – борцовское. Только зачем родителям так усердствовать-то, провоцируя это самое борцовское качество в своем ребенке? Непонятно. Собственными же руками вынуждаем его с нами сражаться!

У вашего ребенка проблема – вот что нужно понять. Он, бедолага, только-только почувствовал свое «я» и хочет это свое ощущение сохранить, понять, осмыслить, применить к делу. Чего его за это наказывать? Что в этом неправильного? А, форма не устраивает? Ну так вы попробуйте другую придумать. Может, у вас лучше получится, нежели у матушки-природы. Только вот я почему-то сильно в этом сомневаюсь.

И что удивительно: **тяжелее всего переживают этот кризис дети, которые воспитываются или в слишком строгих (тоталитарных, как говорят братья-психологи) семьях, или, напротив, в семьях слишком либеральных**. Почему так? Да очень просто: в первом случае твое «я» постоянно фрустрируют, а во втором – его сложно выказать, потому как нет никакого «сопротивления среды», и это тоже плохо, а потому и там, и там дети страдают.

И не случайно я вспомнил об этом, когда мы говорим об эмоции гнева. Ну может ли, скажите мне, пожалуйста, эмансипация случиться без какого-либо проявления агрессии? Как вы себе это представляете – избавляться от зависимости и параллельно лучиться радостью и благорасположением?.. Глупость какая-то выходит, не может такого быть. Неизбежны

сопротивление, напряжение, гнев, агрессия. Неизбежны!

Вопрос – как на это реагировать? И я с удовольствием отвечу, но у меня, как я и предупреждал, нет конкретной инструкции. Однако же, если вы понимаете, что это не у вас проблемы с ребенком, а у него, у вашего ребенка проблемы, а это именно так, то задача решится сама собой, без всяких моих инструкций.

Осознав это, вы психологически пойдете к нему навстречу, окажете ему эмоциональную поддержку, он почувствует, что все нормально, что небо на землю не падает и жить можно. А как только он это почувствует, его паника уйдет, а защита «нападением» будет уже не нужна.

Хочешь уважения – не начинай с оскорбления.

Бальтасар Грасиан-и-Моралес

Детей нет, есть люди.

Януш Корчак

Немного здравого смысла

В заключение этой главы я просто обязан сказать несколько слов о том, что такое «эмоциональный контакт». С тем, что это вещь важная, думаю, никто спорить не будет. Ведь, в конечном счете, мы общаемся друг с другом не словами, а на уровне эмоций. Слова – это только декорация, истинное же действие происходит на уровне чувств.

С компьютером, наверное, тоже можно поговорить, но настоящее общение – это все-таки, по крайней мере пока, нечто совершенно иное. Общение – это когда тебя не только слушают и слышат, но еще и когда тебя понимают, когда к тебе прислушиваются, хотят с тобой общаться, тобой интересуются.

Никакая машина не способна дать нам то, что дает живое общение с другим человеком. Но так ли уж нам это необходимо? Если формально, то, наверное, нет (по крайней мере, на этом настаивают лица, зависимые от интернета). А фактически? Фактически – очень даже нужно.

Неслучайно психофизиологи относят «эмоциональный контакт» к числу наших биологических потребностей. Да-да! Мы в равной степени нуждаемся как в воде, еде и воздухе, так и в эмоциональном контакте. Если его нет, причем с рождения, то нарушается наше базовое чувство безопасности, и мы уже не можем нормально развиваться – ни интеллектуально, ни просто физически и психически.

Наблюдение за детьми, которые лишены эмоционального контакта со взрослыми, показали, что до шестимесячного возраста такие малыши мало чем отличаются от других детей, но зато в эти самые шесть месяцев от роду у них начинается самая настоящая депрессия.

Отсутствие телесного контакта, поглаживаний, заинтересованного голоса, контакта глаза в глаза, обмена улыбками повергает детей в состояние, по сути, психической болезни. Но что там дети, даже маленькие шимпанзе, лишенные эмоционального участия со стороны взрослых приматов, не набирают в весе и отстают в психическом развитии от своих сверстников-шимпанзе! Но тут надо сделать важное уточнение…

> **Чувство безопасности, которое и гарантируется ребенку наличием эмоционального контакта со взрослым, возникает только в том случае, когда у него, у этого ребенка, есть возможность поддерживать такую – эмоциональную – связь с *одним***

человеком. Бригада пусть даже самых замечательных «сменщиц» в детских яслях никогда не заменит ребенку одного-единственного, его собственного родителя.

Эмоциональный контакт, иными словами, – это вам не просто «здрасте», «до свиданья», это пространство отношений, своего рода континуум симпатии, эмоциональной, как говорят психологи, синтонности. Это нечто, что должно всегда быть с ребенком, это мир, в котором он чувствует себя неодиноким, а значит – защищенным.

> Забавы взрослых называются делом, у детей они тоже дело, но взрослые за них наказывают, и никто не жалеет ни детей, ни взрослых.
>
> *Августин Аврелий*

Малыша нельзя одарить эмоциональным контактом, а потом бросить на произвол судьбы. Это вовсе не то, в чем он нуждается. По части эмоционального контакта ему необходимо постоянство, некая гарантированность, реальное, а не показное эмоциональное участие. В этом смысле ставшая уже крылатой фраза Антуана де Сент-Экзюпери: «Мы ответственны за тех, кого приручили» – это не пустые слова, это закон жизни, который в первую очередь касается наших детей, нашего отношения к ним. И только с годами, по мере взросления наших детей, в их жизни появятся люди, которые смогут принять эту нашу «вахту».

Если же ребенку недостает эмоционального контакта, мы имеем все то, с чем традиционно обращаются за помощью к врачу-психотерапевту незадачливые родители. Пресловутые капризы – это традиционная, автоматизированная, можно сказать, реакция детей на снижение плотности их эмоционального контакта с родителями. Почему дети это делают? Потому как это для них единственный способ гарантированно обратить на себя внимание, то есть получить жизненно важный для них эмоциональный контакт со значимым для них взрослым.

> Ребенок, который переносит меньше оскорблений, вырастает человеком, более сознающим свое достоинство.
>
> *Фридрих Энгельс*

У ребенка постарше, уже в школе, недостаток

эмоционального контакта с родителями компенсируется постоянным соперничеством со сверстниками, стремлением занять привилегированное положение в группе, вызвать их интерес паясничаньем или тот же интерес, но у учителей – образцовой учебой. И то и другое, по сути, – жалобный крик ребенка: «Обратите на меня внимание! Я тут! Я есть! Я существую!»

Ученые, занимавшиеся этим вопросом, давно заметили, что телесное наказание не приводит к снижению интенсивности «неправильного поведения». Напротив, ребенок еще больше усердствует в соответствующем – нежелательном – направлении. Дело в том, что многие родители только в такие минуты, приступая к наказанию ребенка, становятся эмоциональными – они переживают, они возбуждены, они… заинтересованы. А много ли ребенку надо? Чтобы заметили его в пространстве и как-то на это дело отреагировали. Нельзя «по-хорошему» – будем «по-плохому».

И отсюда следует вывод – если вам приходится постоянно наказывать своих детей, то дело, скорее всего, в том, что вы мало общаетесь с ними на эмоциональном уровне, в особенности – в позитивной части эмоционального спектра. По большому счету, в такой ситуации следовало бы наказывать себя, но ребенка, конечно, наказать куда сподручнее.

> Детей не отпугнешь суровостью, они не переносят только лжи.
>
> *Лев Толстой*

Возымеет ли эффект такая воспитательная процедура? Возымеет. Ребенок поймет, что у него есть безотказный способ войти с вами в эмоциональный контакт, и будет прибегать к этому способу коммуникации с завидной регулярностью: нашкодил – и вот тебе три минуты эмоционального общения. Неприятные минуты, конечно, но зато очевидно, что ты своим родителям небезразличен.

Нам – родителям – следует иметь в виду: да, ребенок нуждается в заинтересованном, позитивном эмоциональном контакте, очень сильно нуждается, но у всякой потребности есть определенный лимит «запрашиваний». **В экспериментах доказано, что ребенок будет пытаться установить такой контакт с нами не более четырех раз. Если же всякий раз он натыкается на холодность и безразличие, всякий энтузиазм в нем угасает.** Более того, он становится безразличным к эмоциональному контакту, даже если мы вдруг попытаемся его

установить.

«Базовый» родитель, который является для ребенка тем единственным, кого он избрал для своей основной эмоциональной связи, может не волноваться. А вот остальные родственники-друзья-товарищи находятся в весьма опасном положении. Часто отцы, например, проявляют недовольство такого рода, обвиняя своих жен в том, что они-де настраивают ребенка против них.

Но в большинстве случаев это никакой не специальный «настрой» со стороны матери, а естественная реакция самого ребенка. Он раз попытался установить эмоциональный контакт с папой, два – потыкался, три – все еще надеялся и на что-то рассчитывал, четыре – попробовал последний раз для того, чтобы убедиться, и наконец – все, больше неинтересно, спасибо большое, будете проходить мимо – проходите.

Думаю, у многих был подобный опыт в их собственном детстве. Например, у меня в детском саду было две воспитательницы: одна – «хорошая», другая – «плохая». Почему одна была «плохая», а другая – «хорошая»? Этого я сказать не могу. Ничего уж такого плохого в «плохой» воспитательнице, как я сейчас думаю, не было.

> Принцип искусства воспитания гласит: дети должны воспитываться не для настоящего, а для будущего, возможно, лучшего состояния рода человеческого!
>
> *Иммануил Кант*

Но есть у меня большое подозрение, что с «хорошей» мне удалось тогда, в свои детские годы, установить эмоциональный контакт, а «плохая» – просто проигнорировала эти мои попытки, поматросила, так сказать, и бросила. В общем, сделала то, что в науке называется «прерыванием эмоционального контакта». И после этого, конечно, я засомневался в том, что с этим человеком я нахожусь в безопасности.

Полагаю, что я тогда своим детским умом решил, что она вряд ли будет меня одобрять и защищать, а потому сначала просто психологически закрылся, а затем мне и вовсе стали грезиться всякие ужасы, с нею связанные, – ведь если она относится ко мне «плохо», то ожидать от нее можно только «плохого». При этом я не помню, чтобы она меня ругала или наказывала, я не помню ничего конкретного, я просто что-то почувствовал… И теперь, через сорок лет, я понимаю, что именно.

Не ждите, что ребенок будет понимать ваши слова. Вы должны сделать так, чтобы он научился понимать вас без слов, и

понимать правильно. Установите со своим малышом настоящий, полноценный эмоциональный контакт, а затем помогайте ему формировать правильные эмоциональные привычки – ничего не бояться, не страдать сверх меры, не сердиться без надобности, но зато быть заинтересованным, испытывать любопытство и радость. Если вы следуете этому простому правилу, то договориться со своим ребенком на словах вам будет совсем не сложно.

Цифровая среда
Часть третья

В 1993 году в нейрофизиологической лаборатории Пармского университета произошло событие, которое в значительной степени изменило наше представление о работе мозга, а также о механизмах общения и взаимопонимания между людьми.

Профессор-нейрофизиолог Джакомо Риццолатти занимался весьма скучным, но обычным для себя делом – он изучал активность мотонейронов коры головного мозга. Надо сказать, что большинство нейрофизиологов считают эти нейроны «тупыми». Ну и правда, что интересного в нейронах, которые обеспечивают нашу моторную деятельность? Скукотища.

Возможно, так думал и сам Риццолатти, когда в очередной раз устанавливал датчик активности нейрона в моторную кору макаки. Он планировал изучать нервные клетки, которые отвечают за хватательные движения, так что сам эксперимент был прост до невозможности: перед макакой на пол клали орех, а она его предсказуемо поднимала и съедала. Соответствующий мотонейрон в этот момент разряжался, датчик срабатывал, и присоединенное к нему устройство издавало характерное пощелкивание.

Все шло как по маслу, пока один из сотрудников лаборатории, занимаясь подготовкой к эксперименту, по случайности не уронил орехи на пол. Он, надо думать, выругался, наклонился… И в этот момент, ни с того ни с сего, раздалось то самое характерное пощелкивание.

Сотрудник в изумлении поднял глаза и столкнулся взглядом с макакой, внимательно следящей за его действиями из своей клетки.

Так стало понятно, что один и тот же нейрон включается и в тот момент, когда обезьяна сама поднимает орех, и тогда, когда видит, что орех поднимает кто-то другой. Последующие эксперименты доказали, что это действительно так. Хотя Риццолатти еще три года не решался на публикацию своего грандиозного открытия, получившего название – «зеркальные нейроны».

С тех пор были проведены десятки тысяч исследований этих удивительных нейронов, выяснилось, в частности, что они рассредоточены по разным участкам коры головного мозга. И даже когда кто-то открывает бутылку с шипучкой, а вы слышите лишь специфический звук, у вас активизируются те же нейроны,

как если бы вы сами открывали эту бутылку.

Но зачем природа придумала столь хитрый нейрон? Все дело, как не трудно догадаться, в решении «социальных задач». Чужая душа, как известно, потемки, а «голова – предмет темный, исследованию не подлежит», поэтому что мы на самом деле знаем о том, что происходит в сознании другого человека?

К сожалению, предельно мало. Все, что мы думаем о другом человеке, о том, что он думает, есть результат нашей собственной интеллектуальной деятельности. Но на что ей, этой нашей интеллектуальной деятельности, опираться, какими данными пользоваться? Просто верить людям на слово? А если вы еще ребенок и даже слов не понимаете – как быть?..

Вот для этого нам и нужны «зеркальные нейроны» Риццолатти: вот, что происходит – **другой человек совершает некие действия, а ваш мозг, благодаря «зеркальным нейронам» абсолютно автоматически мысленно воспроизводит те же самые движения**. Надо ли вам в таком случае логическим образом размышлять над тем, что этот человек задумал?

Вот он потянулся к яблоку, и вы мысленно тоже потянулись. Ага, он хочет съесть яблоко! Подобная догадка, конечно, вряд ли может поразить воображение – нам это кажется вполне естественным. Но именно потому это и кажется естественным, что у нас есть зеркальные нейроны.

Да, не какой-то Святой Дух нашептал нам на ушко соответствующую информацию. Мы знаем о намерении этого человека съесть яблоко, потому что наш мозг мысленно проделал то же самое действие и, исходя из своего собственного опыта, сообразил в чем его цель.

Насколько важно подобное знание? Кажется, ерунда, правда? Но забудьте на время о мизансцене с яблоком и представьте себе другого человека, который тянется, например, за пистолетом. Да, он тянется, и вы мысленно тянетесь. Ага! Такая догадка может стоить вам жизни, а это уже серьезно.

Теперь менее радикальный, но все-таки важный пример. Другой человек улыбается или, напротив, смотрит на вас пристально, исподлобья, а может быть морщится, куксится или играет желваками. **Зеркальные нейроны, реагирующие в этот момент, помогают вам как бы оказаться на его месте, понять, что он чувствует.**

Причем вам даже не нужно строить никаких гипотез, вы сами начинаете чувствовать, что чувствует другой человек. Улыбнитесь – и вы ощутите, что вам стало чуть веселее, нахмурьтесь – и вы почувствуете внутреннее напряжение,

оскальтесь – и оно может достигнуть уровня агрессии.

Дело в том, что наши эмоции имеют не только прямую, но и обратную связь с мышцами, которые задействованы в соответствующих мимических актах.

То есть когда вы напрягаете мышцы лица, вы побуждаете в себе эмоциональные состояния, которые характерны для соответствующих переживаний. **Когда же, благодаря зеркальным нейронам, вы мысленно воспроизводите те или иные мышечные движения другого человека, вы действительно начинаете ощущать то, что он чувствует.**

Эмоции заразительны, и теперь известно почему.

Потемки аутизма

Нам кажется, что услышать и понять «чужое сознание» не так уж трудно. Но эта «легкость» вчувствования – не более чем иллюзия. В действительности это сложнейшая психическая операция, и неслучайно мы как следует осваиваем этот навык лишь в подростковом (то есть весьма сознательном) возрасте.

Вы, конечно, слышали об аутизме и наверно представляете себе в общих чертах таких больных. Человек, страдающий аутизмом, неплохо ориентируется в мире вещей, но в социальном мире он полный профан. И не потому, что **он недостаточно хорошо понимает людей, а потому, что он не понимает, что они живые, то есть, чувствующие и думающие существа**.

Впрочем, чем «объяснять на пальцах», лучше показать на примере, каковым является диагностический тест, разработанный Саймоном Бароном-Коэном.

Представьте себе двенадцатилетнюю Машу, страдающую аутизмом, и ее знакомую Свету, которые, вместе с экспериментатором, находятся в одной комнате.

Света кладет свою куклу в коробку, стоящую на столе, и выходит. Экспериментатор предлагает Маше достать куклу из коробки и положить ее в шкаф рядом с окном.

Маша выполняет задание, после чего экспериментатор задает ей вопрос: «Машенька, а когда Света вернется, где она будет искать свою куклу?»

Сейчас стоп. Что вы думаете, ответит Маша? Если бы Маша была здорова, то она бы, безусловно, сказала: «В коробке на столе» (нормальные дети способны на такой ответ уже в четыре года).

Но Маша больна, она страдает аутизмом, она не понимает, что Света живет в своей собственной – Светиной, а не в ее – Машиной – субъективной реальности. И поэтому она говорит: «В шкафу у окна».

Если вы дадите себе труд подумать над этим нехитрым опытом, то я почти уверен, что в какой-то момент мурашки побегут у вас по спине…

Маша, вероятно, хорошая девочка, но мы все для нее – ходячие мертвецы, мы думаем не свои мысли, а ее – Машины – мысли, мы живем не в своем, а в ее – Машином – мире. Мы как та самая кукла из коробки.

Аутизм не предполагает другого сознания, другой точки зрения, другого взгляда. Аутист живет в мире, где есть только один живой человек – это он сам. Не случайно, ко всему прочему, аутисты бывают весьма агрессивны и могут вести себя «бесчеловечно». На самом деле, они просто не понимают, что другой человек способен испытывать боль, страдать, мучиться. Они не знают, что он тоже живой. Не знают, потому что их зеркальные нейроны работают не так, как у нормальных людей.

При этом даже шимпанзе умеют обманывать и обладают чем-то наподобие чувства социальной справедливости. Так, если вы проведете эксперимент, в котором служащий обезьянника будет на глазах у животного тихой сапой воровать бананы другой обезьяны, то оно начнет предпринимать попытки ввести этого служащего в заблуждение. И еще шимпанзе будет очень радоваться, если с ним случится что-то плохое.

Эта удивительная и крайне важная для выживания социальных животных способность думать о сородичах как о субъектах, преследующих свои цели и желания, думающих и чувствующих, обусловлена работой зеркальных нейронов.

Впрочем, эти нейроны Риццолатти создают лишь базу для понимания «чужих сознаний». Действительное, собственно человеческое понимание других людей, их мотивов и чувств, приходит к нам лишь с возрастом, благодаря долгому врастанию человека в культуру и большому опыту социального взаимодействия.

Но посмотрите, что происходит с современными детьми. Из-за компьютерных игр и бесконечного времяпрепровождения в гаджетах они все меньше фактически взаимодействуют как со

взрослыми, так и друг с другом. Только у ребенка в руках появляется гаджет, окружающий мир, включая других людей, тут же перестает его интересовать.

Вообще говоря, взаимодействовать с другими людьми сложно – они с характером, у каждого из них свои дела, свои заботы, свои обстоятельства, интересы и т. д. Чтобы преодолеть эту границу – вызвать другого человека на общение, найти с ним общие темы, привлечь его внимание, заинтересовать – требуются огромные усилия.

Но в доцифровую эпоху у детей просто не было другой альтернативы: если не хочешь скучать и чувствовать себя одиноким – иди и общайся. Сложно тебе, не получается, отвергают тебя – ничего не поделаешь, иного развлечения просто нет. И дети строили отношения со взрослыми, дружили друг с другом, гуляли вместе во дворе, безобразничали и играли, придумывали что-то, обменивались книгами и т. д. и т. п.

Однако сейчас этой непростой социализации нашлась идеальная, красочная, увлекательная и лакомая замена – гаджет с мультиками, играми, социальными сетями. И все, социализация тут же пошла на нет – у детей все меньше взаимной заинтересованности, взрослых они просто игнорируют. Они дружат теперь с гаджетом, и он теперь их «стая».

Кто-то, возможно, скажет, что зато дети теперь больше общаются с помощью мессенджеров и в социальных сетях. Но это общение, как выясняется, не только не заменяет реальное общение, но и является источником стресса и увеличивает риск развития депрессивных расстройств в будущем.

В 2015 году исследовательская группа департамента психиатрии при Университете Монреаля под руководством профессора Сони Люпин, показала, что количество друзей в сети Facebook прямо отражается на общем уровне стресса у детей.

Ученые измеряли уровень гормонов стресса, а также проводили психологическое тестирование подростков в возрасте от 12 до 17 лет. Выяснилось, что чем больше у них «друзей» в социальной сети, тем выше и уровень гормона стресса кортизола. При этом более высокий уровень кортизола на 37 % увеличивает риск возникновения депрессии у подростков.

Несомненно, есть ряд вопросов относительно причинно-следственных связей между социальными сетями и стрессом: действительно ли количество друзей влияет на стресс или же у более подверженных стрессу детей по каким-то причинам есть потребность добавлять больше других людей на свою страницу в Facebook.

В любом случае большое количество таких «друзей»

перегружает обрабатывающий сервер мозга – его дефолт-систему. Если молодой человек постоянно думает о подписчиках, то по сути вся его дефолт-система оказывается загружена и перегружена. «Прокрутка» этих мыслей выматывает, психологически изнуряет его и вызывает чувство тревоги.

Но почему, когда мы думаем о реальных других людях, с которыми поддерживаем фактические, офф-лайновые отношения, такого рода перегрузки не происходит? Дело, по всей видимости, в том, что наши оффлайновые друзья даны нам не сами по себе, а как бы сразу в окружении других людей.

То есть в рамках оффлайн общения нам не нужно утруждать себя, придумывая внутренний мир другого человека. Мы автоматически как бы видим его своими зеркальными нейронами, наблюдая за тем, как этот человек взаимодействует с другими людьми.

Проще говоря, если вы видите, как ваш друг реагирует, например, на свою маму или на вашего общего знакомого, на учителя или дворника, вы как бы считываете его внутренний мир на подсознательном уровне. И уже автоматически знаете, что он чувствует, что его беспокоит, что ему важно.

То есть вы знаете о нем больше, чем о человеке из социальной сети, даже если бы вы изучили все его посты от первого до последнего. Тем более что эти посты, эти «самоотчеты» подростки (да и взрослые) зачастую выдумывают, чтобы казаться более интересными, умными, привлекательными, успешными и т. д.

В книге «Троица. Будь больше самого себя!» я уже описывал, как естественным образом выстраивается в дефолт-системе мозга конфигурация «внутренней стаи» человека. Наше внутреннее социальное пространство представляет собой набор «семейств» – то есть в нашем мозге это не просто какие-то отдельные люди, а люди в отношении с другими людьми, которые – эти отношения – мы когда-то считали с помощью своих зеркальных нейронов.

Социальные же сети, напротив, лишают нас этого социального объема: каждый персонаж здесь – это выдумка, которую должен создать наш мозг, чтобы у человека не возникало ощущения, что он «разговаривает с телевизором». И конечно, это выдумка неверна, некорректна, необъективна. Но самое главное, что наш мозг не был к этому готов, он не может «оживить» для себя этих онлайн-персонажей.

Если же смещение от реальных людей к людям виртуальным происходит в слишком раннем возрасте, то мозг ребенка просто не обучается строить сложные модели других людей. Да, он может многое о них знать, но он не будет чувствовать их объем,

их сложность. Это и так-то непросто сделать – увидеть мир глазами другого человека, а если этот навык не тренировать, то и вовсе – пиши пропало.

В результате все люди, о которых ребенок думает, оказываются как бы на одно лицо: у него есть некая схема, как «собирать» образ другого человека в своей голове, а потому он по этой схеме и действует. У него нет много разных схем, у него какой-то один общий принцип, а поэтому с людьми ему не только трудно, но еще и просто скучно – с ними «все понятно».

То, что на самом деле ничего не понятно, и вообще он даже не потрудился об этом задуматься, подросток и не знает, и знать не хочет. Конечно, зачем?! Ведь в телефоне и без этого все очень пестрое, яркое, веселое, людей много – всем можно написать и познакомиться, если надо.

Да, никаких серьезных отношений из этого, скорее всего, не выйдет, но он ведь и не ищет их теперь. Молодому человеку только кажется, что он ищет чего-то «настоящего», но на самом деле – нет. Чтобы искать что-то «настоящее», надо знать, что это такое. А этого знания нет – потому что нет чувства социальной ответственности, нет ощущения ценности других людей, нет понимания их желаний и потребностей.

Проще говоря, современный ребенок оказывается в эгоцентричном, цифро-аутичном мире, где все «ясно-понятно» и «скучно».

Раньше другие люди нужны были детям и подросткам хотя бы как источник информации. Вы должны были знать друзей из школы, чтобы они сказали вам, что там было, пока вы болели, что вам задали на дом и т. д. Наконец, если вам вообще что-то нужно было узнать, то приходилось обращаться к другим людям – и сверстникам, и учителям, и, конечно, родителям.

Однако сейчас нужды в этом нет: вся информация в открытом доступе и если хочешь, то можешь получить ответ на любой вопрос. Причем, быстро, без предварительных «ухаживаний» и «поглаживаний», да еще и с картинками и прочей визуализацией.

Все это, к сожалению, непосредственным образом сказывается на способности детей к усложнению своего интеллектуального аппарата. Мышление – это навык создания сложных интеллектуальных объектов, который мы тренируем в общении с другими людьми, являющимися для нас первыми в нашей жизни сложными интеллектуальными объектами.

Другие люди – это «тренировочные снаряды» нашего мышления. Сначала мы учимся реконструировать их, затем по их образу и подобию строим свои карты реальности – изучаем физику, химию, биологию. Тут везде «отношения» и

«взаимозависимости», сложные конструкции и прогнозирование будущего.

Если соответствующего социального опыта ребенку недостает, то он никогда не станет ни Эйнштейном, ни Дарвином, даже если во всем остальном его мозг вполне себе неплох, чтобы сделать нечто подобное.

Магическая сила смартфона

Мы совершенно не способны на сознательном уровне заметить степень влияния смартфона на наш ум, на нашу способность к мышлению и принятию решений. Что, впрочем, доказано уже и в конкретных научных исследованиях.

Так когнитивные и социальные психологи Адриан Ф. Уорд, Маартен В. Бос и еще группа их коллег провели весьма примечательный следственный эксперимент, который затем описали в сенсационной научной статье «Brain Drain: простое присутствие собственного смартфона снижает доступную когнитивную способность», опубликованной в Journal of Association for Consumer Research.

Суть этого исследования была предельно проста: берем кучу студентов и заставляем их решать разные когнитивные тесты, отвечать на вопросы, что-то объяснять, формулировать и т. д. Вообще говоря, не так важно, чем именно они будут заняты, главное то, за чем мы будем следить, а следить мы будем за тем, где находится их телефон.

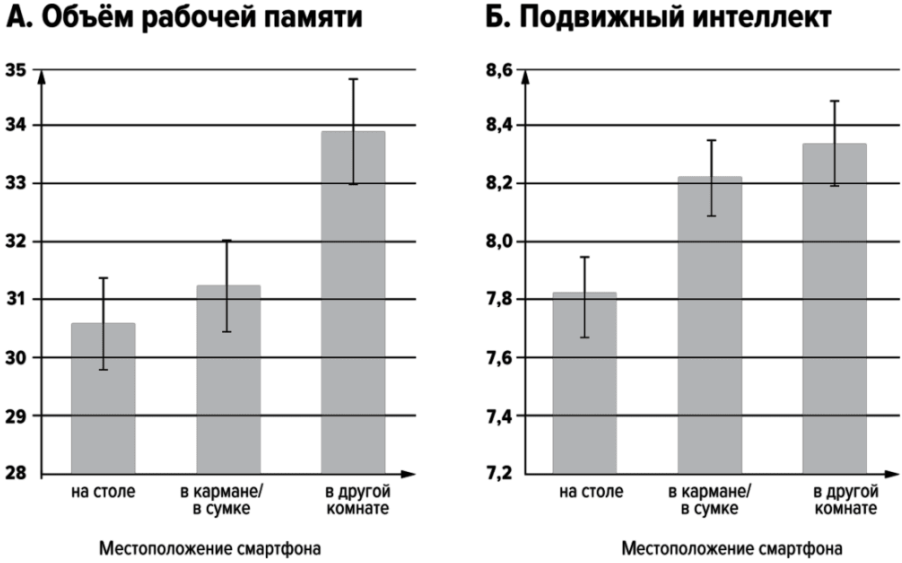
Итак, более полутысячи студентов были разделены на три группы и подвергнуты самым разнообразным интеллектуальным испытаниям. Единственное отличие в условиях работы этих трех групп испытуемых состояло в следующем:

в первой группе студенты должны были оставить телефон в другой комнате (то есть, они были совсем без телефонов);

во второй группе студентам не возбранялось иметь телефон при себе – в кармане или в сумке;

студентам из третьей группы предложили не только взять с собой телефон, но и положить его на столе перед собой (правда, экраном вниз).

Разумеется, ни одной из групп пользоваться телефоном при выполнении заданий не позволялось. Что ж, теперь смотрим на график.



На левой диаграмме представлены показатели «объема рабочей памяти» у наших трех групп испытуемых. Поясню для неспециалистов – это тот объем информации, который вы способны удерживать в луче своего внимания.

Обращаю ваше внимание на крайний правый столбец – таков объем рабочей памяти у людей, которые не имеют доступа к своему телефону.

Два других столбца – это, соответственно, объем памяти людей, которые просто физически (!) имеют телефон при себе, хотя и не пользуются им.

На правой диаграмме представлены показатели так называемого «подвижного интеллекта»: наша способность мыслить логически, анализировать и решать задачи, выходящие за пределы нашего предыдущего опыта.

Посмотрим на два правых столбца – представители обеих групп не видят перед собой телефон (одни оставили его в соседней комнате, у других он лежит в кармане или в сумке).

Левый столбец этой диаграммы – показатели подвижного интеллекта лиц, которые, выполняя задание, видят перед собой телефон, перевернутый экраном вниз.

Думаю, нет нужды дополнительно пояснять результаты этого исследования: как только наш мозг видит перед собой телефон, он сразу тупеет.

Связано это, по всей видимости, с тем, что он неосознанно рассчитывает, что ему не придется

напрягать свою соображаловку, поскольку все необходимые ему ответы находятся рядом и, в принципе, при необходимости их можно получить, особо не задумываясь.

Впрочем, ученые не отказали себе в удовольствии поиздеваться над бедными подопытными студентами. Они спросили их «Насколько, по вашему мнению, местонахождение вашего мобильного телефона повлияло на вашу работу над тестами?» и «В целом, как вы считаете – ваш мобильный телефон обычно влияет на вашу производительность и внимание?».

Ну и что вы думаете, они ответили? Разумеется! Не влияло, не влияет и влиять не будет! – таким был общий настрой. То есть, будучи буквально на физиологическом уровне зависимыми от телефонов, мы не понимаем, что зависимы от них на полную катушку.

Впрочем, а где вы видели наркомана или алкоголика, считающих, что у них есть проблемы с тем или другим? Нет, у них проблем никаких – вмазал, и порядок! А в случае гаджетов даже внутрь принимать не нужно – работают, как мы теперь знаем, и на расстоянии!

Глава четвертая
Его величество порядок, *или слово «нет» и все, что с ним связано*

Это у Владимира Владимировича Маяковского все в жизни просто: «Крошка-сын к отцу пришел, и спросила кроха: “Что такое хорошо, а что такое плохо?”» Папа серьезно и многозначительно напрягает мозг, после чего формулирует нравственный кодекс юного строителя коммунизма: «Если ты порвал подряд книжицу и мячик, октябрята говорят: плоховатый мальчик. Если мальчик любит труд, тычет в книжку пальчик, про такого пишут тут: он хороший мальчик».

Дальше в том же духе, а затем финализируется: «Помни это каждый сын, знай любой ребенок: вырастет из сына свин, если сын – свиненок. Мальчик радостный пошел, и решила кроха: “Буду делать хорошо и не буду – плохо”». В общем, все просто и замечательно – объяснил ребенку, что такое «хорошо», а что такое «плохо», а он и рад стараться – пошел, понимаешь, воплощать теорию в жизнь: наше дело правое, и мы победим! В реальной жизни все это, конечно, выглядит несколько иным образом. Впрочем, мы обсудим несколько практических моментов, а потом уже вернемся к «высоким материям».

Борьба мотивов

Есть такая милая детская игра, называется «жмурки». Дети ее любят, а потому рекомендую поиграть. Только вот большая просьба: дорогие родители, соберите человек пять, а лучше семь или даже десять, и станьте «во́дой». Наденьте повязку себе на глаза и начинайте ловить эту команду, которая будет от вас прятаться и всячески шуметь.

Причем желательно делать это в большом помещении и, главное, с большим количеством препятствий, очень большим – пусть там стоит мебель разная, уровень пола меняется, стены чтобы были неправильной конфигурации, потолки разные можно сделать, чтоб нависали местами…

Читатель, вероятно, думает, что автор слегка тронулся умом – чем дальше идет описание условий, тем игра становится все менее и менее привлекательной. Но не спешите, как говорится, меня хоронить – конечно, речь не идет ни о какой реальной игре.

> **Ребенок, точно так же как и играющий в «жмурки» взрослый, погружен в бездну самых разнообразных, причем постоянно меняющихся раздражителей. И беда ребенка в том, что он пока не способен определить, что тут важное, а что второстепенное. Не на уровне сознания определить, а просто физиологически – любой стимул будет его отвлекать от дела и требовать незамедлительной реакции.**

Это просто образ: закрытые глаза, большое количество звуковых раздражителей, каждый из которых зовет и манит, но при этом просто идти на звук недостаточно, потому как источник звука перемещается, а кроме того, и траектория движения, прямо скажем, опасна для здоровья – можно споткнуться, натолкнуться, удариться и т. д.

Это образ той психологической ситуации, в которой пребывает ваш ребенок аккурат лет до двенадцати.

Завязанные глаза в этой аналогии – отсутствие «генеральной линии партии». Мы – взрослые, – знаем об этом или нет, руководствуемся в своей повседневной жизни определенной «генеральной линией». Наша деятельность структурирована нашими целями – заработать, построить отношения, наладить быт, удовлетворить сексуальную потребность и т. д.

Для нынешних детей нет труднее задачи, чем научиться хорошим манерам, не видя вокруг и следа хороших манер.

Фред Астер

Эти цели сидят у нас в голове, как двадцатисантиметровые гвозди, и мертвой хваткой держат нашу «крышу», чтобы она, не дай бог, никуда не поехала. А у ребенка эти гвозди с ноготочек, потому как цели и потребности пока слабенькие, и в результате – его «крыша» едет от малейшего дуновения.

Со «жмурками» разобрались, давайте еще один пример… Представьте себе, что вы ни на чем не можете сосредоточить внимание. Такое бывает в состоянии тяжелой усталости. Ну, не фиксируется разум на предмете, и все! Что-то начинаете делать и теряете не то что интерес, а даже силы теряете для действий в соответствующем направлении. Садитесь к телевизору, берете пульт и начинаете им щелкать – один канал, другой, третий. И не остановиться. Одно начинаете смотреть – скучно, другое – раздражает, третье – тоска зеленая в крапинку! Ужасное состояние, правда? Какой-то бесконечный хаос, и не приткнуться нигде! Катастрофа!

Цель воспитания – это образовать существо, способное управлять собою, а не такое, какое могло бы только быть управляемо другими.

Герберт Спенсер

А теперь давайте подумаем о ребенке. Да, он вроде бы не уставший, но он физиологически, просто по причине незрелости своего мозга, еще не способен долго концентрироваться на каком-то занятии, деле, мысли или даже чувстве. Ну, не срабатывает механизм фиксации внимания, и все. Расплывается, разбегается, убегает, утекает…

И тут мы еще вклиниваемся со своими «пойди туда», «сделай то», «вспомни это» и «я же тебе сказала, почему ты не слушаешь?!» Как, скажите, он должен на такое вторжение реагировать? У него и так все едет сикось-накось! А тут еще: «Куда пошел?!» Ну пошел он, что поделаешь? Пошлось у него. Он и сам не слишком понимает, почему. Толкнуло что-то.

Мы его, разумеется, прерываем, он злится, он недоволен, ему плохо. А мы сами как это воспринимаем? Что «он нас ни во что не ставит», указания наши «игнорирует» и «характер свой показывает»! Ну и, конечно, мы давай показывать свой… От

большого, видимо, ума, от любящего сердца и широкой души. Сумасшествие!

То есть мало того, что у ребенка у самого в голове хаос и полнейший беспорядок, так тут еще и мы – такая дополнительная «прыгающая мина» – вносим всяческую сумятицу и лишнее напряжение. Как со всем этим ребенку справиться? А никак. Он перегорает, как пробка в электрощитке, устает, как будто всю Большую советскую энциклопедию проштудировал, и, конечно, начинает бессильно капризничать. Ведь на то, чтобы успокоиться, войти в норму и уйти на покой, силы нужны, а их нет даже для этого. Поиздержался малыш. Но мы в своем педагогическом энтузиазме непреклонны.

Итак, «жмурки» с бесконечностью раздражителей, а также «усталость» и «истощение», наконец, третий пример – собственно о «борьбе мотивов». Что-то об этом феномене вы, вероятно, слышали. Это когда ты сидишь перед телевизором, например, и очень хочешь досмотреть до конца какой-нибудь необычайно понравившийся тебе фильм.

Но при этом ты понимаешь, что тебе надо это дело прекратить, потому что… Кому-то вы должны сделать важный телефонный звонок, но если досматривать фильм до конца, то будет уже поздно, а разговор – на час минимум. Кроме того, у вас еще лежат какие-то документы, которые вы должны просмотреть к завтрашнему дню, в преддверии совещания. Но уже поздно, а вставать с утра рано. Смотреть фильм или нет?

> Дети нравственнее, гораздо проницательнее взрослых, и они, часто не выказывая и даже не сознавая этого, видят не только недостатки родителей, но и худший из всех недостатков – лицемерие родителей – и теряют к ним уважение.
>
> *Лев Толстой*

Плюс к этому, еще надо перекусить, но придется готовить. И все бы хорошо, но на кухне нет телевизора, поэтому с просмотром фильма это дело не совместить. Вдобавок ко всему, вы обещали кому-то из близких, что уделите ему время, и он ходит где-то рядом, но над душой, причем очевидно, что недоволен загодя и зреет буря. Что делать?! Это и есть «борьба мотивов» – и вроде это хочется, и вроде то надо, и вроде, если не сделаешь еще того-то и того-то, плохо будет. Борьба! Мотивов!

Но мы – люди взрослые, – как правило, как-то умудряемся в такой ситуации найти выход. Расставляем приоритеты по порядку, определяем риски, рассуждая по принципу: «А что будет,

если я этого не сделаю?» В общем, как-то справляемся, хотя и у нас, надо признать, бывает, коса на камень находит и что делать – непонятно. И хочется, и колется, и мама не велит. Неприятная история, правда?

А у ребенка это хроническое состояние! Он находится в процессе бесконечной борьбы мотивов. Причем, что самое ужасное, **он не способен ни приоритеты расставить по порядку за неимением еще соответствующей внутренней иерархии ценностей, ни в будущее заглянуть, потому как это будущее в его голове – еще сущий призрак**. Соответственно, риски ему не оценить, последствия не представить, все как-то расплывается и меркнет.

Вот он что-то увидел и сразу пошел в соответствующем направлении, потому что предмет его заинтриговал. Но по дороге он услышал что-то, что его отвлекло. Дальше он вспомнил о чем-то и забеспокоился, а в этот момент его снова что-то заинтересовало. И вроде бы все логично, по крайней мере, если смотреть изнутри движущегося объекта, а если смотреть со стороны – ну никакой целенаправленности деятельности. Отвлекается, дурака валяет и ноль серьезности!

Мы выходим из себя и начинаем предъявлять ребенку свои бесчисленные требования: «Сидеть смирно!», «Не ходить!», «Рот на замке!», «Почему бабушку выводишь из себя?! У нее же сердце слабое!» В общем, добавляем в огонь масла и ждем, когда он потухнет. Логично, ничего не скажешь… Сам же ребенок не понимает, в чем его вина, потому как на каждом конкретном этапе он был занят делом и очень даже «концентрировался». В общем, все наши претензии повисают грозовыми тучами, от которых, правда, ни тепло, ни холодно.

> **Итак, основная проблема, с которой вынужден жить ребенок до более чем сознательного возраста, – это его неспособность систематизировать свой собственный внутренний психический процесс, то, что в нем самом и с ним происходит. Когда мы требуем от него, чтобы он собрался с духом и навел в себе мало-мальский порядок, мы совершаем акт глумления над собственным ребенком.**

С равным успехом вас можно озадачить необходимостью встать на пуанты и протанцевать все «Лебединое озеро» от начала и до конца. Причем немедля. Думаю, что, если кто-то обратится к вам с такой просьбой, он быстро будет отослан куда подальше. Но ребенок никуда нас послать не может, мы в его жизни основались достаточно плотно. Поэтому у него ужас в голове, а ужас, как

известно, лучший друг хаоса.

Дети охотно всегда чем-нибудь занимаются. Это весьма полезно, а потому не только не следует этому мешать, но нужно принимать меры к тому, чтобы всегда у них было что делать.

Ян Коменский

Примечание:
«Опыт госпожи Монтессори…»

Мария Монтессори, чья школа педагогики известна сейчас во всем мире, была настоящей подвижницей, открывая один за другим свои приюты и обучая детей сначала десятками, а потом и тысячами. Она дружила с великим французским психологом Жаном Пиаже, который некоторое время даже возглавлял ее Общество в Женеве, переписывалась с дочерью Зигмунда Фрейда – детским психологом Анной Фрейд.

В общем, работа кипела, и опыт был накоплен гигантский. Были у системы Марии Монтессори и яростные противники, и не менее яростные приверженцы. Причем и те и другие сделали свое «правое дело», поскольку в результате большого количества трансформаций система Монтессори в нынешнем ее виде, реализуемая без фанатизма, работает блестяще.

Какие же принципы Мария Монтессори положила в основу своего воспитания? Коротко можно их сформулировать двумя словами – свобода и порядок. Возможно, звучит парадоксально, но так и есть. **Ребенок помещается в порядок обстоятельств и условий, где он может в полной мере реализовать свою творческую свободу.**

Мария Монтессори считала, что взрослому не следует стараться сделать за ребенка все, что только возможно, он должен помочь ему действовать самостоятельно. Она прекрасно понимала, что малыш приходит в этот мир абсолютно неподготовленным – у него плохая координация движений, он неуверен в себе, не знает, что делать с окружающими его предметами, и это при том что опираться на свой интеллект он сможет совсем не скоро.

Ребенку тягостна зависимость от великанов по имени «взрослые», и чем раньше малыш поймет, что

ему многое под силу, тем лучше он будет себя чувствовать и тем активнее будет развиваться.

А ведь все начинается с мелочей – расстегнуть пуговицы на курточке, завязать шнурок на ботинке или перенести свой стул в удобное место. В системе Монтессори в возрасте от двух с половиной лет ребенку уже предоставляется возможность научиться всему этому и еще многому-многому другому. Взрослый только помогает, создавая вокруг ребенка нужный порядок.

Масса предметов – разнообразные чашечки, подносики, губки и щеточки, палки и кубики, бусины и стерженьки, карточки и коробочки – по сути символизирует собой хаос мира, который можно легко взять под контроль, если все расположить по местам, следуя определенной логике. Мария Монтессори считала даже, что порядок органичен для ребенка, что чистая правда. Но другая часть этой правды в том, что он бы и рад, но не способен его самостоятельно организовывать.

Взрослый в системе Монтессори не проводит с малышом долгих, изнурительных и «душеспасительных» бесед, не пользуется образными, иносказательными выражениями, которые не вызывают в ребенке ничего, кроме чувства недоумения. Он предлагает ребенку простое и понятное правило: «Взял, поработал, положи на место».

По своему детству я помню, какой внутренний ужас вызвал у меня тезис о необходимости убираться в комнате или навести порядок на рабочем месте. И это при том что порядок я очень люблю и, если есть силы, всегда убираюсь с удовольствием! Но приступить к уборке…

Однако же Сонечка, которая с самого раннего детства живет по этому нехитрому правилу от Марии Монтессори, не испытывает никакого дискомфорта при слове «уборка». Поиграть и потом сразу убрать за собой – это для нее обычное, рутинное, а в чем-то даже приятное дело, которое она готова производить даже вне особой надобности.

Ребенку показывают, как с чем можно обращаться, а затем дают ему возможность выделывать с этими предметами любые кренделя, которые ему покажутся интересными. Ребенок, разумеется, оказывается вовлечен в такую работу, потому что он не чувствует, что на него

давят, а кроме того, у него нет страха нарушить инструкцию, ибо никакой уж особой инструкции ему и не предлагается. Так ему легче сосредоточиться, он не боится совершить ошибку, и у него огромное пространство для экспериментов.

Интересно, как поступают воспитатели системы Монтессори, если им попадается шаловливый ребенок, который ведет себя несносно и хочет досадить окружающим. Они подстраиваются к малышу, как бы двигаются вместе с ним, помогая найти то, что его заинтересует и поможет сконцентрироваться на работе. В результате энергия ребенка перестает расплескиваться, и от беспорядочной суеты он переходит к конструктивной деятельности.

Принцип Монтессори – не командовать детьми, а создавать условия для их творческого развития. И это правильно, в совокупности с простым требованием порядка – идеальная штука. Кроме того, воспитатель в системе Монтессори может вместе с детьми придумывать некоторые правила, которые помогают ребятам чувствовать себя максимально комфортно.

Ну и важный момент, конечно, – это увлеченность самого взрослого, которая захватывает детей и помогает ему наладить доверительные отношения с каждым ребенком. В общем, Мария Монтессори вполне доказала спорный на первый взгляд тезис о совместимости творческого начала и требований порядка. Просто не нужно торопиться и паниковать.

Конечная цель всякого воспитания – воспитание самостоятельности посредством самодеятельности.

Адольф Дистервег

Железный кулак… в замшевой перчатке

Если перевести весь этот разговор в плоскость нейропсихологии, то резюме будет выглядеть предельно просто – ребенок учится психическому торможению и формированию нейрофизиологических доминант[4].

Все это естественные физиологические процессы: мы с вами регулярно затормаживаем свои реакции на малозначительные раздражители и концентрируемся на той задаче, которая кажется нам важной. В зрелом возрасте трудно понять, что для выполнения такой нехитрой работы нашему мозгу требуются огромное количество энергии и неплохая выучка. Но это так.

Мы долго учимся автоматизму, который позволяет нам отделять главное от второстепенного, абстрагироваться от «шума» и концентрироваться на задаче. Как только мы вкатываемся в состояние неврастении (синдрома хронической усталости), эти тонкие настройки тут же благополучно слетают и взять себя в руки – адский труд. Кто переживал нечто подобное, тот знает.

> Нет более быстрого пути к овладению знаниями, чем искренняя любовь к мудрому учителю.
>
> *Сюньцзы*

Нашему ребенку очень непросто. И мы должны помочь ему организовывать и себя, и окружающую его действительность. Скажите, где вы будете комфортнее себя чувствовать – в офисе, который полон полоумных сотрудников, занятых всем на свете, кроме работы, или в офисе, где все структурировано, отлажено, где все при деле, причем, при своем, то есть каждый занимается тем, чем должен?

Думаю, тут двух вариантов быть не может – конечно, мы выберем офис номер два. В нем удобнее работать, в такой ситуации понимаешь, что тебе делать и что тебя ожидает. Здесь проявляются прозрачность и предсказуемость – лучшие и наиважнейшие ингредиенты по-настоящему деловой атмосферы. И для своего ребенка – мы тот самый офис. Часто родители не понимают, что именно они и создают этот хаос в голове ребенка, а потом ему же за этот хаос в его голове и выдают по первое число.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был хорошим «работником», создайте для него комфортные условия работы, а

это – определенность, последовательность и порядок. Каким образом добиться этой «рабочей атмосферы»?

Первое – это режим. Кажется, что режим – это мелочь, ерунда, пережитки социализма. Но это далеко не так. Как известно, любое дело трудно начать. Вообще – любое, даже приятное. Если ты чем-то занят, тебе надо отвлечься, а если даже ничего не делаешь, то надо отвлечься от ничегонеделания. Сложно, одним словом. Но если у тебя работает автоматизм, то с «Поехали!» проблем не возникнет.

Никто из школьников не думает: «Боже, как тяжело начать урок…» Нет, звенит звонок, ребенок срывается с места и бежит в класс, а там он уже на уроке. Никаких проблем! Школьный звонок для ребенка – это условный сигнал, как, извините, у собаки Ивана Петровича. Этот звонок не запускает в голове поток сложных измышлений – мол, а не пойти ли мне на урок и надо ли мне это? Нет, звонок – само начало урока. И когда такой порядок возникает, у ребенка меньше пространства для лишней, ненужной борьбы мотивов. Звенит – и все понятно.

Но ведь условный сигнал вовсе не обязательно должен быть именно звонком. Просто положение стрелки на часах может быть таким условным сигналом. Помните знаменитую сцену из «Алисы в Стране чудес» – безумное чаепитие? «Он убивает время! – крикнула Королева. – Отрубите ему голову!» И с тех пор у Шляпника постоянно шесть часов вечера. А шесть часов вечера – это время пить чай, а потому у несчастного даже нет времени помыть посуду.

> Если вы уступите ребенку, он сделается вашим повелителем; и для того чтобы заставить его повиноваться, вам придется ежеминутно договариваться с ним.
>
> *Жан-Жак Руссо*

Без маразма, конечно, но нечто подобное можно организовать и в жизни вашего ребенка, когда он точно знает – во сколько он встает, в какой момент прием пищи, когда играть, а когда гулять, когда заниматься рисованием, а когда физкультурой, когда мыться, а когда отходить ко сну.

> **Если день ребенка четко разделен на небольшие промежутки, каждый из которых плотно занят конкретным делом, малыш чувствует себя куда спокойнее и увереннее, чем в «свободном графике». Разумеется, если ему два года от роду, он не обязан**

знать, в котором именно часу он должен закончить одно дело и начать другое, но если это знает родитель, то ребенок быстро обвыкается в предлагаемом графике и чувствует себя очень и очень комфортно.

Однако есть одна оговорка…

Второе, что важно необыкновенно, – это последовательность. Если у вас семь пятниц на неделе, толку от вашего режима не будет никакого. Если вы сами бесконечно меняете «правила игры», вы сами же себе портите жизнь. Если ваш ребенок знает, что есть возможность не следовать режиму, он – правдами и неправдами – заставит вас от него отклониться.

Впрочем, речь идет вовсе не об одной только «режимной» последовательности. Последовательность необходима во всем – если вы что-то решили, вы должны довести это дело до конца. Если вы что-то объявили, слова назад брать нельзя. Если вы установили некие правила, а это вещь обязательная, и мы о ней непременно поговорим чуть позже, эти правила должны быть исполнены неукоснительно.

Только в том случае, когда ребенок знает: сказано – значит сделано, он слышит то, что сказано. В противном случае ваши слова перестают играть роль смыслового сигнала, они превращаются в ни к чему не обязывающее ребенка «музыкальное сопровождение».

Если вы говорите своему ребенку, что вам надо срочно уходить, что вы опаздываете, а он отвечает: «Нет, побудь со мной еще немного!» – и вы остаетесь, то считайте, что вы поймали самую большую свинью в округе и самолично себе ее подложили. Ведь в этом случае что получается? Получается, что вы ему сказали, что ваше «срочно» и «опаздываете» – ничего не значит. Заметьте: не ребенок так стал думать, а это вы ему своим поведением продемонстрировали!

Можно, конечно, сколь угодно долго рассказывать мне, что «сердце – оно не камень», «а он так плакал, так плакал». Но я отвечу на это только одно: он плачет, потому что вы не поставили его в известность о том, что «срочно» – это *срочно*. И чем чаще вы непоследовательны, тем больше он будет плакать и переживать, поскольку отсутствие границ – есть худшее из того, что можно представить для его неокрепшей психики.

Когда ребенок знает, что если сказано, то это будет непременно сделано, он и переживать не станет. Даже потуги на

переживание не возникнет. Однако если ему известно, что «можно и переиграть», то он будет этого добиваться.

Третье, что необходимо, – это наличие правил. Вся наша жизнь, так или иначе структурирована. Она похожа на своего рода лабиринт, по которому мы бегаем туда-сюда. И этот лабиринт можно разделить на отдельные элементы. Какие-то используются нами чаще, какие-то реже, но это в любом случае набор неких «блоков», которые могут комбинироваться друг с другом в определенном порядке. И мы крайне редко выходим за пределы своего лабиринта и совершаем что-то, что нам совершенно не свойственно. Крайне редко!

Но у ребенка такого лабиринта его жизни пока нет, он любопытен, по-своему бесстрашен, а поэтому постоянно пробует что-то новое. И наша, родительская, задача – помочь ему его лабиринт отстроить. **Нельзя жить в вечной неопределенности, необходимы стандартные, привычные вещи. И вот эти вещи, эти отдельные «блоки» лабиринта жизни, можно назвать «правилами».** В этом смысле, все мы живем по своим собственным, определенным правилам.

Кто-то взял себе за правило принимать по утрам душ, кто-то – при первой возможности – ходить по магазинам, кто-то – смотреть круглыми сутками телевизор и ругать на чем свет стоит начальство, кто-то считает правильным все принимать близко к сердцу или с завидной регулярностью попадать в самые разные неприятности.

Все это такие «правила», правила личные и индивидуального пользования, которые без труда можно формализовать и вывесить на холодильник. В общем, они есть у каждого, но только не у нашего ребенка, потому как ему эти свои правила еще предстоит создавать. Черпать материал для этих правил он, понятное дело, будет из личного опыта. А его личный опыт – это, понятное дело, мы – его родители.

И мы или понимаем, сколь ответственная миссия легла на наши плечи, или не понимаем. Если не понимаем, тогда ребенок сам будет создавать свои правила, действовать методом «тыка». Дети, у которых высок уровень тревоги и силен социальный интерес (то есть дети, которые заинтересованы в поощрении со стороны взрослых), скорее всего, создадут вполне себе милые и миролюбивые правила. Что, конечно, не факт, да и, кроме того, в таком тихом омуте, как известно…

> Чтобы управлять кем-либо долго, надо как можно менее давать ему чувствовать его зависимость.
>
> *Жан де Лабрюйер*

А вот, например, дети, которым мнение взрослых «по-ба-ра-ба-ну» и тревога у них не так хорошо выражена, как у других сверстников, выработают такие правила своей жизни, что мама не горюй. То есть ребенок в любом случае рано или поздно обзаведется своими правилами, а повлияем мы на результат этого творчества или нет – зависит исключительно от нас.

> **Итак, помогайте ребенку создавать его «правила». На самом деле, это очень просто: когда малыш делает что-то, что может стать для него хорошим «правилом», похвалите его и проговорите это правило, вербализуйте его. Если вам хочется, чтобы какое-то правило в его голове появилось, предложите ему игру, которая завершится соответствующей «моралью» – мол, мораль сей басни такова.**

Не бойтесь и просто формулировать для него правила, только делайте это в доступной для ребенка форме и с позитивным отношением к нему самому и к его поведению. Если вас что-то расстроило в его поведении, не торопитесь вводить новое правило. Сделайте паузу, а потом вернитесь к этому вопросу и в доброжелательной форме договоритесь с ребенком.

Помните – нельзя вводить правила в тот момент, когда ребенок напряжен, а вы сами находитесь на взводе. Все правила должны «лоббироваться» хорошим настроением и конструктивностью вашей позиции.

В ряде случаев бывает полезно сформулировать ряд принятых ребенком правил и оформить их в виде некоего документа, к которому всегда можно обратиться, если вдруг возникает внештатная ситуация.

Есть, правда, одна оговорка – создание такой бумаги возможно только при активном и деятельном участии самого ребенка. То есть она не должна восприниматься им как механизм родительского принуждения. Она должна стать результатом взаимных договоренностей. Такая бумага, составленная по взаимному согласию и здравому размышлению, будет хорошо смотреться на видном месте. Ну и смотреться в нее тоже будет хорошо.

Главное, чтобы количество обращений к этой «бумаге» по положительным поводам существенно превышало количество аналогичных обращений, но по поводам отрицательным. Наивны те родители, которые полагают, что они обременят своего ребенка некими инструкциями, а потом будут его всякий раз журить на этом основании – мол, ты нарушил

правила, негодник! Ребенок очень быстро пошлет такого родителя с его инструкциями в известном направлении.

Нет, тут логика должна быть совсем другая. Если ребенок что-то сделал правильное, хорошее, нужное и дельное, следует немедленно обратиться к нашей «бумаге» – мол, смотри какой ты молодец, как решил, так и сделал! И еще добавить: «Как я тобой горжусь!», а потом еще: «Вот это счастье, а не ребенок! Нет лучше на земле ребенка, чем мой!»

> Бесцельно со стороны воспитателя говорить об обуздании страстей, если он дает волю какой-либо собственной страсти; и бесплодными будут его старания искоренить в своем воспитаннике порок или непристойную черту, которые он допускает в себе самом.
>
> *Джон Локк*

Благодаря такой политике вы обучите ребенка этим правилам, и они станут частью его внутренней организации, своего рода столпами его психологии. В результате и ему будет легче самого себя организовывать, и у вас появится возможность, вместо того чтобы отчитывать своего малыша надо и не надо, в экстренном случае просто печально посмотреть на список правил и разочарованно покачать головой. Ребенок, который сам хочет своему списку правил соответствовать, быстро поймет, в чем дело, и исправится.

Таинство подкреплений…

Мы подошли **к четвертому, очень важному пункту – это положительные и отрицательные подкрепления**. Положительное подкрепление – это когда вы тем или иным способом поддерживаете определенное поведение ребенка. Отрицательное подкрепление – это когда вы, напротив, отказываетесь принимать участие в той или иной драме.

Попробую пояснить это на конкретном примере. Если ваш ребенок знает, что единственный эффективный способ заставить вас обратить на него ваше внимание или пойти ему навстречу – это разреветься, устроить скандал или натворить что-нибудь из ряда вон выходящее, то вы никогда не прекратите этого безобразия. Тем, что вы «включаетесь» в тот момент, когда ребенок демонстрирует вам «неправильное» поведение, вы, по сути, говорите ему: «Дружок, делай так и дальше! Я обязательно среагирую!»

> **У нас – родителей – есть дурацкая привычка принимать хорошее поведение ребенка «как должное», а по поводу «плохого» распекать его на чем свет стоит. В результате ребенок не получает положительного подкрепления своему «хорошему» поведению, а «плохое» поведение всегда оказывается в центре внимания.**
>
> **Если же нечто в центре внимания, как оно может стать меньше? Не может. Поэтому нужно четко взять себе за правило: подкреплять «хорошее» поведение и игнорировать «плохое». Впрочем, и то и другое надо делать с умом.**

Положительное подкрепление работает даже в том случае, когда не предполагается ничего чрезвычайного в качестве поощряющего стимула. Как говорят дрессировщики – чем меньше подкормка, тем лучше. Если собака в цирке получит за хорошо выполненный номер шмат мяса, она утолит свой голод и потеряет всякий интерес к последующей работе.

Тогда как цыпленка можно надрессировать сотню раз ударять по клавише, вознаграждая его за труды одним-единственным зернышком. В общем, это хорошая новость – вам не потребуется ничего чрезвычайного, чтобы подкрепить «хорошее» поведение ребенка. Зачастую достаточно просто сказать ему доброе слово и погладить по голове.

Правда, есть одно обязательное условие – подкрепление должно действовать сразу. **Оставленные во времени подкрепления – ерунда на постном масле, так «хорошее» поведение зафиксировать невозможно, а «плохое» так не заблокируется.**

«Помнишь, ты вчера сказал бабушке “спасибо”? Вот за это я даю тебе конфету» – подобная воспитательная тактика в пользу бедных. А «Ты не пойдешь гулять, потому что вчера нахамил бабушке!» – в пользу бедных дважды.

Однако мы далеко не всегда можем подкрепить «хорошее» поведение ребенка немедленно. В таком случае необходимо использовать дополнительный стимул, свидетельствующий о скором подкреплении этого поведения.

> Ребенок нуждается в том, чтобы в любой конфликтной ситуации ему честно сказали, вызвана ли она его поведением или чем-либо другим.
>
> *Лууле Виилма*

Всем нам хорошо известно, что дельфины способны на удивительные фокусы – прыгают через обручи, играют друг с другом в мяч, выскакивают по команде дрессировщика на край бассейна. А еще, например, они могут делать серию прыжков – десять раз кряду выпрыгивают из воды, причем еще делают в этот момент разнообразные сальто.

Каким образом подкреплять эти прыжки дельфина, когда он прыгает целой серией? Он вряд ли поймет наши объяснения – мол, ты попрыгай десять раз подряд, а я тебе за это дам рыбку. Необходимо действовать иначе, и дрессировщики дельфинов нашли выход.

Во время тренировочных прыжков они свистят в милицейский свисток, который хорошо слышен и над, и под водой. Таким образом, они сообщают дельфину, что он движется в правильном направлении. Десять свистков означают, что он получит свою рыбу. И он зарабатывает свои десять свистков, чтобы потом «обменять» их на одну пищевую награду.

Точно так же и с нашими детьми: **если мы не можем подкрепить поведение ребенка немедленно, мы должны подкреплять каждый этап этого его дела добрым словом и подтверждением того, что вознаграждение все ближе и ближе**.

«Смотри-ка, ты уже сделал два примера из учебника. Какой молодец! Еще остались вот эти, и мы пойдем гулять! О-о, еще два! Супер! Я уже пошла собираться на прогулку!» Ну и т. д., в том же

духе. Если же думать обо всем «домашнем задании» сразу и о подкреплении, которое случится в самом конце работы, и то только «может быть», то любому ребенку, поверьте, становится «и скучно, и грустно, и некому руку подать». Но в ситуации, когда каждый его шаг подкрепляется увеличением надежды на позитивный результат, он проще и быстрее справляется с задачей.

Кстати сказать, дрессировщики дельфинов, обучающие своих питомцев серийным прыжкам, идут еще на одну хитрость. Часто они подкрепляют первый прыжок, а затем уже вознаграждают за всю серию прыжков. Зачем это делается? Ну, так просто понятнее. Например, в детстве я очень любил, когда мама массировала мне голову. Голова у меня регулярно болела, и массаж очень помогал.

И вот если бы мама таким образом положительно подкрепляла то, что я сел за уроки или сделал первую их часть, а по завершении всей «серии» предлагала бы какую-то совместную игру, то, вероятно, я бы не воспринимал уроки как нечто мучительное, бесконечное и бесперспективное. Уверен, такое отношение к учебе положительно бы сказалось и на моих оценках, которые, мягко говоря, оставляли желать лучшего.

> Родители, поощряя капризы детей и балуя их, когда они малы, портят в них природные задатки, а потом удивляются, что источник, который они сами отравили, имеет горький вкус.
>
> *Джон Локк*

Тут, впрочем, надо отметить, что **подкрепление должно быть четко увязано с результативностью соответствующего поведения ребенка и действовать оно должно без осечек: заслужил – получи, не заслужил – извини, в следующий раз**. Когда я поступил в Нахимовское училище, мы с математикой были в сложных отношениях. Во мне жила уверенность, что она мне не нужна, поскольку я буду врачом, а не каким-нибудь штурманом или радиоэлектронщиком.

Ну и кроме того, с детства слышал я, что не слишком силен в этом предмете, а потому был уверен, что не силен в нем никак. Но в училище математика была основным предметом. Более того, на каждом уроке мы писали контрольные, а потому оценки следовали одна за другой. И вот, собственно, о подкреплениях…

Увольнение на выходные получал только тот нахимовец, у которого не было за неделю ни одной двойки или не больше двух троек. Причем тут без дискуссии: журналы в офицерскую – и списки увольняемых на доске почета. То, каким подкреплением является воскресное увольнение, объяснить сложно. Это мега-

супер-невозможное положительное подкрепление! Ты неделю живешь по команде, постоянно в строю и даже в «свободное время» ты в классе под наблюдением офицера.

> В воспитании детей главное, чтобы они этого не замечали.
>
> *Неизвестный автор*

В результате я настолько сдружился с математикой, что закончил училище с отличными оценками по этому предмету – и по алгебре, и по геометрии. Правда, для этого мне приходилось на протяжении нескольких месяцев вставать в пять утра, чтобы как следует дополнительно позаниматься, сидя на полу в коридоре. Но поверьте, формула подкрепления: «заслужил – получи, не заслужил – до свиданья» работает!

Наконец, о так называемом «большом куше». Есть такая метода – даже если ребенок не сделал ничего супервыдающегося, вдруг подкрепить его нежданной радостью. **Часто наши дети находятся в подавленном состоянии, переживают из-за своих очень серьезных детских дел, да и вообще, ребенку тяжело жить. И хотя мы этого не помним, это так. Ужасное это время – детство!**

Но, как известно, «что пройдет, то будет мило», а потому войти в тяжелое положение своего ребенка нам, как правило, не удается. Нам кажется, что у него все прекрасно, а если и не прекрасно – то только потому, что он сам дурак. В общем, это заблуждение. И имеет смысл хоть изредка напоминать своему ребенку, что его родители в курсе, что не все коту масленица.

> **Примечание:**
> **«Из семейного архива…»**
>
> Где-то, мне кажется, я эту историю уже рассказывал, но она дорогого стоит, поэтому не побоюсь повториться. Дело было в моем раннем детстве. Мы с моими кузенами жили на даче у бабушки и дедушки, которые были безусловными главами наших семей и пользовались у всех без исключения непререкаемым авторитетом (дочери всю жизнь обращались к ним только на «Вы»).
>
> Бабушку мы просто боялись до смерти, а дедушку побаивались, но не потому, что нам могло от него влететь, как от бабушки (дедушка даже голос никогда не повышал, не говоря уже о том, чтобы продемонстрировать нам свое плохое настроение), а просто потому, что мы его до той же смерти уважали.

При этом я был младшим из детей и, мягко говоря, скорее нелюбимым внуком бабушки, нежели любимым. В общем, мне доставалось и справа и слева, а потом еще от мамы за то, что и справа и слева мною недовольны.

Сама же история с «большим кушем» развивалась следующим образом. Чтобы угодить бабушке, что в принципе было почти невозможно, мы начали между собой соревноваться в том, кто раньше встанет, чтобы накрыть на стол к завтраку. И вот одним «нехорошим утром» мне посчастливилось проснуться раньше остальных.

Я немедленно кинулся накрывать на стол и так торопился, что… разбил любимую бабушкину масленку. Как сейчас помню – керамическую такую, цыплячье-желтую. После этого со мной случился паралич воли, мысли и чувств. Мне казалось, что смерть уже не только пришла, но и накрыла меня своим черным покрывалом. Я трясся как осиновый лист, откомандировал маму, чтобы она подготовила бабушку к этой новости. И уже по лицу мамы понял, что «миссия невыполнима», в живых не останется никого.

За завтраком я не поднимал глаз от стола. От бабушки веяло таким холодом, что мне даже сейчас дурно от этого воспоминания и мурашки бегут по коже. Вся трапеза прошла в абсолютной тишине. И в конце прозвучал вопрос: «Кто сегодня накрывал на стол?» Вопрос задал дедушка, который никогда раньше этим и ничем подобным не интересовался. Он был молчуном, услышать от него несколько слов за день – уже было событием.

Душа моя ушла в пятки и, кажется, даже выпала из них под стол. «Я…» – пролепетал ваш покорный слуга, ожидая грома и молнии, а также Зевса в золоченой ризе и смерти испепелением. «Молодец», – спокойно сказал дедушка и положил передо мной большую золотую медаль. Это были такие юбилейные медали, которые моему дедушке – генерал-майору медицинской службы, начальнику медицинской службы Северного Флота – дарили в больших количествах на разных торжественных мероприятиях.

Никогда раньше дедушка не награждал никого за подобные дела подарком, единственный подарок, который я получил впоследствии от бабушки с дедушкой, – это была ручка с гравировкой, и та на

шестнадцатилетие. А тут вдруг, когда я ожидал расправы немилосердной, – огромная золотая медаль, какая-то буквально немыслимая мечта для мальчишки моего, по-моему, шестилетнего тогда возраста. Это и есть «большой», или, как говорят еще, – «незаслуженный куш».

Так, если разобраться, я ведь не сделал ничего выдающегося, потому как все дети в семье старались накрыть утром на стол. И я действительно совершил проступок – разбил, так сказать, «ценный предмет», чего, в целом, не должен был делать. Но меня поощрили. Причем во всех смыслах чрезвычайно – и потому, что медалью, и просто потому, что эта награда была абсолютным эксклюзивом. Ведь ничего подобного в моей жизни ни до, ни после этого не случалось – получить медаль из рук самого уважаемого мною человека! Причем это же была личная его медаль, можно сказать – с груди снятая.

Признаюсь, единственная материальная пропажа, о которой я в этой жизни по-настоящему сожалею, это та самая – дедушкина – медаль. У меня ее потом украли во дворе. Я ходил с ней не расставаясь и тем самым обрек ее на исчезновение. Сейчас мне думается, что та медаль, а точнее, тот «большой и незаслуженный куш», который мне выдали как раз в тот момент, когда я очень нуждался в искреннем, человеческом участии, и обеспечил все то лучшее, что во мне есть теперь. Поэтому иногда, дорогие родители, нужно сделать над собой усилие и не поскупиться. Такой «большой и незаслуженный», как кажется на первый взгляд, «куш» способен на самые настоящие чудеса!

Детство каждого человека имеет свои радости, которые бросают светлый отблеск на всю его жизнь.

Ганс Христиан Андерсен

Минус – значит минус!

Наконец, несколько слов об отрицательных подкреплениях. Ругань – самое неэффективное отрицательное подкрепление. У вашего ребенка всегда есть в запасе миллион аргументов, почему вы не правы в своем праведном гневе.

По сути, ругая ребенка, вы просто провоцируете его думать иначе, помогаете ему отточить систему его контраргументации. И даже если ничего подобного он вам в ответ не высказывает – это еще ничего не значит, он так думает. Учитывая данный факт, лучше бы уж он высказывался, по крайней мере вы бы имели более полную картину происходящего.

Наказание может быть средством отрицательного подкрепления. Хотя мне кажется, что страх – это не лучший инструмент воспитания. В целом я совершенно не против наказания, но, честно сказать, просто не очень понимаю, в какой момент и зачем это делать. Если у вас возникло желание наказать ребенка, – это, на самом деле, хороший повод задуматься над тем, что не так вы делаете в его воспитании, но не более того.

Ребенок нарушил некую установленную вами, норму – «туда не ходи», «то не делай» и т. д. А вы уверены, что он запомнил эту норму, когда она вводилась в обиход? Точнее, даже не так… Уверены ли вы, что малыш вообще способен запомнить эту норму, понять и осмыслить вашу инструкцию?

> Взрослые не должны сердиться на детей, потому что это не исправляет, а портит.
>
> *Януш Корчак*

Наконец, понимаете ли вы, *почему именно* он ее нарушил? Нет, не то, что вы думаете по этому поводу, а то, что им двигало, когда он ее нарушил. Ответив себе на эти вопросы, я думаю, вы поймете, что наказание – это метод, но «мы пойдем другим путем».

Лучшее отрицательное подкрепление – это игнорирование «плохого» поведения ребенка, но игнорировать это «плохое» поведение вашего ребенка нужно правильно. Наши дети, как мы уже знаем, великие исследователи. Но как вы думаете, кто или что является главным объектом их паранаучных изысканий? Боюсь, что вы не сразу догадаетесь. Это мы с вами – их родители.

Нашему малышу крайне важно знать, с кем он имеет дело,

насколько он может нам доверять, на что он может рассчитывать, каковы пределы его самостоятельности и т. д. И разумеется, он постоянно нас экзаменует по всему этому списку – проверяет свои детские теории (пусть и сформированные подсознательно) по поводу того, кто мы и как надо себя с нами вести, чтобы получить то, что хочется получить.

Присмотритесь к собственному ребенку, когда он делает что-то, выходящее за рамки дозволенного. Уверен, вы удивитесь – он за вами подглядывает. Наша Сонечка, например, и вовсе всегда смотрела в упор, словно строгий экзаменатор, готовый в любой момент сорваться и влепить нам «неуд» в зачетку. Дети постарше следят затылком, холкой чуют.

Вот Соня начала разбрасывать вещи – игрушки или вываливать одежду из шкафа. По ней видно, что она уже устала, возможно, хочет спать или просто из-за болезни чувствует себя измотанной. «А он, мятежный, просит бури, как будто в буре есть покой…» Но куда направлен ее взгляд? На родителей. Как они среагируют? Набычатся и наедут? Или начнут ее умасливать? Или, может быть… В общем, нам предоставляет шанс… ударить лицом в грязь. Пойдем мы навстречу этому своему позору? Право, зависит только от того, насколько хорошо вы понимаете, что такое отрицательное подкрепление.

На самом деле правильных вариантов поведения в такой ситуации множество. Главное, нужно понять – что «неправильного» в действиях ребенка? А неправильно в данном случае вовсе не то, что ребенок разбрасывает вещи, – это, право, ерунда и дело житейское. Но вот то, что он пытается вызвать нас на бой и, чтобы выпустить энергию раздражения, устраивает конфронтацию с родителями, – это глубоко неправильно. Соответственно, мы должны игнорировать не тот факт, что ребенок разбрасывает вещи, а ту цель, с которой он это делает, его мотивацию. Нужно фрустрировать именно эту цель, этот мотив, а вовсе не конкретное действие.

Вы, например, можете совершенно спокойно сказать: «Решила разбросать вещи?» Обязательно дождитесь ответа, поскольку ребенок, вынужденный вести диалог, уже не так категорично настроен. «Да», – ответит напряженное с ног до головы дитя. «Ну, хорошо, разбросай. – Вы одобряете действие, но не подкрепляете мотив. – Когда устанешь, скажи. Будем убираться».

> В доверии, конечно, необходима осторожность, но более всего она необходима в недоверии.
>
> *Йожеф Этвеш*

Теперь и само действие (разбрасывание вещей) не подкрепляется – или, точнее говоря, подкрепляется отрицательно. Уточню, почему оба действия в такой конструкции не подкрепляются или, иначе, подкрепляются отрицательно.

> **Подкрепление становится подкреплением только в том случае, если ребенок так или иначе, но достигает задуманного, когда он получает результат, на который рассчитывал. Вне достижения цели и вне результата подкрепления просто не может быть, оно становится отрицательным, оно «в минусе».**

Ребенок хотел вас рассердить, а вы сказали: «Пожалуйста! Делай, если хочешь!» Вы не рассердились, а его желание рассердить вас потерпело фиаско. Вот вам и отрицательное подкрепление. Потом вы сказали, что за разбрасыванием вещей последует их уборка а значит то, что сейчас делает ваш ребенок, заведомо обречено на неудачу – эти вещи, раскидывай их или не раскидывай, все равно будут убраны, причем совместно с родителем, которого он пытается провоцировать.

Таким образом, и тут мы имеем дело с фрустрацией намерения – действие превращается в бессмысленное и даже более того – заведомо неприятное (кому, скажите на милость, хочется убирать за собственным безобразием?). Теперь ребенок, конечно, может продолжить разбрасывание вещей, но никакого желания делать это в нем уже нет.

> Слишком послушные сыновья никогда не достигают многого.
>
> *Абрахам Брилл*

Есть и другие варианты реагирования: например, превращение этого разбрасывания в игру – мол, а давай вместе разбрасывать! В этом случае, мотив ребенка, его подсознательное желание вывести нас из себя, точно так же терпит неудачу. Да и игра получается достаточно скучной и бессмысленной, что ее также дискредитирует, а это опять же отрицательное подкрепление.

В общем, это только так кажется, что навык положительных и отрицательных подкреплений – нечто очень сложное и запутанное. **В случае негативных ситуаций главное – понимать, что происходит, какова подноготная происходящего и какие есть варианты уйти от этого.** В случае позитивных ситуаций все почти то же самое: понять, что

происходит, что за этим действием может стоять и какие есть способы сделать это действие более приятным и осознаваемым.

Как лекарство не достигает своей цели, если доза слишком велика, так и порицание и критика – когда они переходят меру справедливости.

Артур Шопенгауэр

Примечание:

«“Ругать или не ругать?” – вот в чем вопрос!»

Дети до трех лет независимо ни от чего считают себя хорошими. Это, как говорится, факт медицинский, доказано наукой. «Я всегда хороший! Я хороший, и больше никакой!» – восклицает ребенок двух с половиной лет, и ему не совестно, не стыдно, что он говорит такие «ужасные вещи».

Это ведь не потому, что у ребенка самомнение какое-то огромное, и не потому, что он «редиска» (нехороший человек), а потому, что он действительно не может мыслить себя иначе. Психологи считают, что это связано с тем, что первичная потребность каждого ребенка – получить одобрение взрослого, чтобы сохранить таким образом эмоциональное благополучие.

Иными словами, ребенок не знает, что он «наш ребенок», что «мы его любим вне зависимости ни от чего», что он – «самое важное в нашей жизни», ее «цель и смысл». У него пока просто не появилось такой идеи в голове, неоткуда было ей взяться, потому как думать понятиями и концептами он еще в принципе не способен. А коли так, то он допускает, что его могут выбросить, оставить, поменять на другого (как вариант).

Когда родители пользуются такими пугалками, они совершенно не отдают себе отчет в том, что их ребенок еще просто не способен воспринять эту, с позволения сказать, «шутку» критически, увидеть ее двойной смысл. Он понимает это буквально. Тогда как отношение взрослого к ребенку для него – ребенка – очень важно, но мы зачастую сами его вводим в заблуждение относительно своих намерений, потому что не понимаем, чего он не понимает.

«Мама, а ты правда-правда никогда меня не бросишь?» – когда пятилетняя девочка задает такой вопрос маме, она допускает эту возможность, о чем свидетельствует сам факт постановки такого вопроса. И

это в пять лет! А что ребенок думает в три?! Оставленный на какое-то незначительное время один, он расстраивается не потому, что им не занимаются, а потому, что он решил, что всё.

Его забыли, поиграли с ним и ушли навсегда. То, что если он, не дай бог, потеряется, родители будут его денно и нощно искать с собаками и не сомкнут глаз, пока не найдут, этого же он еще не понимает. Он вообще не понимает, что такое может быть. Не зная ничего этого, не понимая ничего этого, он допускает возможность, что от него могут отказаться. Ужасная мысль! Но у ребенка те мысли, которые у него есть, а не другие.

Если же, допустим, вам кровь из носу надо продать кому-нибудь какую-нибудь вещь, если это вопрос жизни и смерти в прямом смысле этого слова, вы будете говорить о недостатках этого предмета? И как вы будете реагировать, если потенциальный покупатель высказывает сомнения в его добротности?

Думаю, вы будете категорически отрицать какие-либо недостатки: «Хорошая! Всегда хорошая, и больше никакая!» И ребенок – сам для себя такая вещь. И ему надо во что бы то ни стало «сбыть» себя своим родителям. И поэтому он просто не имеет права усомниться в собственной ценности, даже если и мог бы это сделать.

Но проблема в том, что он и не способен в ней усомниться, ведь способности относиться к себе критически у него пока еще просто нет. Он может с виноватым видом послушать ругающего его на чем свет стоит родителя. Но это вовсе не значит, что он почувствовал или тем более подумал: «Я плохой, потому что на меня ругаются». Он просто сделал тот вид, который, как он знает из опыта, способен остановить родительский гнев, а значит и риск быть выброшенным за борт у него меньше. Вот он и виноватится. А считать себя виноватым, проштрафившимся и т. д. он будет еще очень нескоро.

И вот теперь вопрос философского такого плана – если ребенок в принципе не способен усомниться в собственной «хорошести», имеет ли смысл его критиковать? С равным успехом вы можете стоять и критиковать стену за то, что она кривая. С равным успехом!

Впрочем, в случае с ребенком ситуация, тут правда, еще более пикантная. Ребенок не только не воспримет нашу критику, но и узнает, где нас надо обманывать. Ведь если в какой-то своей части он нам не люб (раз это вызывает у нас гнев), то, соответственно, нам просто не надо этого показывать. И тут это не от большого ума, тут просто инстинкт самосохранения. Даже собака, сделавшая лужу в комнате, знает, что нужно делать вид, что, мол, она несчастна и что она ни при чем, само налужилось.

Итак, ругать или не ругать? Тут, по-моему, двух мнений быть не может. Ругать не только бессмысленно, но еще и вредно, опасно, так сказать, для здоровья. Научитесь разговаривать с ребенком, научитесь договариваться. **Не делайте ничего, что может заставить его замкнуться или рассматривать вас как ходячую угрозу его безопасности. Искренне верьте в то, что ваш ребенок способен быть «хорошим».** Просто часто он не знает – как, а иногда у него не получается, просто потому, что он еще маленький.

Если вы верите в то, что ему самому хочется быть «хорошим» и он способен на это, вы сами будете чувствовать себя по-другому. Его неудачи и оплошности будут восприниматься вами не как «контрреволюционная и подрывная деятельность» великого «оппортуниста», а также «врага народа», но как беда с вашим близким, родным, любимым человеком, которому вы всегда готовы и хотите прийти на помощь. Чувствуя к себе такое отношение, ребенок будет становиться лучше день ото дня!

Беда в том, что нередко ребенок не понимает, за что его наказывают. Страх и боль малыша ассоциируются с образом наказывающего, и тогда ребенок еще больше пугается, становится замкнутым. Он настроен избегать не только наказания, но и взрослого «обидчика».

Мартин Селигман

Как сказать ребенку «Нет»?

Сейчас мы подошли к одному из самых важных и при этом самых болезненных вопросов, которым задаются и мучаются все без исключения родители, – «Как сказать ребенку “Нет”?» На самом деле, сказать «Нет» и добиться результата – это не так уж и сложно. Но необходимо следовать схеме, которую мы сейчас и обсудим. И следовать строго!

Первое правило: «Вы не можете говорить “Нет” всегда». Прежде всего, необходимо понять: «Нет» – это особенное, исключительное слово, это как «высшая мера» в своем роде. Но если произносить его постоянно, эффект особенности и исключительности исчезает.

Мамочка, которая на все кричит: «Нет!», «Нельзя!», «Перестань немедленно!», «Прекрати!», «Никогда не делай этого!» – подводит сама себя. «Нет» начинает выполнять роль прерывания действия, но уже не работает как запрет. Происходит своего рода девальвация этого слова, оно обесценивается и теряет смысл. Чем меньше вы произносите слово «Нет», тем действенней ваши запреты.

Конечно, идеальный вариант – это рассадить детей по углам на табуреты, чтобы они там тихо сидели целый день и поднимались со своих мест только для того, чтобы поесть, а вечером – культурно вставали и, пожелав нам «Спокойной ночи!», бесшумно отправлялись в койку. Но надеюсь, ни у кого нет никаких иллюзий: этого просто не может быть. Ребенок живет, растет, развивается, исследует окружающий мир, ищет для себя увлекательные занятия и находится в абсолютном неведении по части возможных последствий своей деятельности.

«Аккуратно, ты сейчас ее разобьешь!» – кричит мама, завидев, что ребенок берет со стола вазу. Маму понять можно, но что значит для ребенка – «разобьешь»? Пока не проделаешь подобный эксперимент, не узнаешь. А слово «аккуратно»? Это как для трех-, пятилетнего ребенка, который еще пока рукой не сразу попадает в предмет, если хочет его взять, а при мелкой моторике и вовсе дружит с товарищем Кондратием?

Вы помните свои первые прописи? А теперь подумайте в этой связи о слове «аккуратно». Не вяжется как-то, правда? Ну и чего мы добились своим запретом? Напугали ребенка, и все, вошли с ним в конфронтацию. Хорошее начало хорошей беседы…

Короче говоря, обо всех «нельзя» нужно подумать заранее и предупредить саму возможность столкновения вашего ребенка с соответствующими «нельзя». Если ваза находится вне зоны его

досягаемости, вам не придется запрещать ему ее трогать. То же самое касается ваших любимых книг, электроприборов и т. д.

> Ребенок, который в пять лет не понимает разницы между «можно» и «нельзя», вряд ли поймет эту разницу в будущем.
>
> *Илья Шевелев*

В более старшем возрасте это будет касаться других вещей. Например, если вы устанавливаете телевизор в детской, то странно потом требовать от ребенка, чтобы он его выключил и уткнулся в книгу. Думаю, велико может быть искушение выдать ребенку личный планшет или смартфон, чтобы он не просил ваш, особенно если семейный бюджет позволяет. Но после того как у него появится свой гаджет, поздно будет вводить правила пользования этим «другом».

Иными словами, думайте о «нельзя» и «нет» загодя. Помните, что это слово может девальвироваться и существует определенный лимит запретов, которые ребенок способен воспринять. Если вы превышаете этот лимит, ребенок, скорее всего, пойдет ва-банк и станет нарушать все правила подряд. И еще: там, где можно разрешить, лучше разрешить.

> **Не пытайтесь контролировать ребенка в мелочах, иначе он перестанет реагировать на ваш контроль в вещах по-настоящему важных и приоритетных. Чем меньше «Нет», тем они более «Нет» – это нужно понять и принять. Цветик-семицветик – предмет замечательный, но лепесточков только семь, а потому желательно подойти к этому делу с умом и не расточительствовать.**

Второе правило: «Если вы сказали своему ребенку “Нет”, вы уже не можете сказать ему “Да”». Когда мы учим ребенка отличать «белое» от «черного», мы никогда не называем белое «черным», а черное «белым». Но в случае с «Нет» эта логика нам почему-то изменяет. По непонятным причинам мы считаем возможным разрешать запрещенное и запрещать разрешенное: сегодня можно, завтра нельзя, будешь вести себя хорошо – можно, будешь вести себя плохо – нельзя. Это ошибка.

Если нечто может быть и разрешено, и запрещено, и потом снова разрешено, то возникает прецедент толкования. «Закон – что дышло, куда повернул, туда оно и вышло» – заметьте, не я сказал, но присоединяюсь.

Если вы хотите, чтобы ваше «Нет» было настоящим «Нет», а не «бабушка надвое сказала», нельзя допускать «толкования» соответствующей статьи вашего семейного закона. Ни толкования, ни интерпретации! Четко и понятно. И бойтесь как огня бесконечных «поправок», которые у нас так любят господа законодатели. Это катастрофа.

> У детей одна забота – выискивать слабое место у своих наставников, а равно и у всех, кому они должны подчиняться.
>
> *Жан де Лабрюйер*

Во-первых, что это за правило, которое выполняется при определенных условиях?.. А во-вторых, снова возникает прецедент: если можно внести такую поправку, почему не внести другую, новую? И зная это, ребенок будет мытьем, катаньем да еще с «Ванишем» из вас эти новые и новые поправки выуживать. Бойтесь формулировки: «Нет, но при условии…» Ребенок пока даже в сущностных вещах ошибается, а когда начинаются нюансы, то и вовсе – пиши пропало.

> **Если у вас возникла потребность сказать своему ребенку «Нет», вы попадаете в очень непростую ситуацию. Считайте, что вы взялись за гуж со всеми вытекающими отсюда последствиями. Поэтому, прежде чем сказать своему ребенку «Нет», подумайте десять раз – настолько ли уж это необходимо?**
>
> **Не получится ли так, что вы запретили то, что потом придется разрешить? Но чего будет стоить ваше «Нет», если его с легкостью можно забирать обратно? Тут ловушка: если вы сказали «Нет», вы сами на себя взвалили огромную ответственность, теперь уже будет нельзя сказать «Да». Придется придерживаться собственного слова и установления, а это не так-то просто.**

Если вы можете обойтись без «Нет», то лучше без него обойтись. Зачем, например, говорить ребенку: «Нельзя класть ноги на стол!», если это на самом деле «при условии…» можно делать? Пусть это и не очень хорошо, но многие (не будем показывать на них пальцем) это делают, даже не задумываясь над тем, «сколь великий проступок они совершают».

Рано или поздно ваш ребенок все равно столкнется с тем, что так делается, и, возможно, ему даже предложат это сделать в

какой-нибудь компании. Под давлением социальной среды или чтобы не быть «хуже других», он, скорее всего, нарушит установленное вами правило. И тут возникнет крайне неприятная ситуация.

Ведь, по сути, он совершает нечто вроде предательства – вы ему говорили «Нет», а он таки сделал. Неприятно. Он сначала почувствует себя виноватым, а затем будет с этим своим чувством вины бороться, поскольку никто себя виноватым, без особой на то надобности, чувствовать не хочет. А как он будет бороться? Дискредитацией ваших установлений и вообще вашей политики. Если мы в принципе не правы, то о какой вине может быть речь?

Кроме того, вы сами оказываетесь в уязвимой позиции: теперь вы – те, кто ему все запрещает, в жизни же вашего ребенка появляются «хорошие парни», которые, напротив, готовы разрешить ему все. Скоро они будут у него «в авторитете», а вы – родитель – превратитесь в «ничего не понимающего зануду».

Речь, конечно, не идет об одном только столе и ногах. Но и с тем же столом можно решить все куда проще, в обход создания дополнительных запретов: просто попросите ребенка убрать ноги со стола и похвалите его как следует, когда он это сделает. И все! И никаких запретов! И никаких, замечу, будущих проблем с их нарушением!

Но нам почему-то кажется, что использовать запрет – это проще. Мол, сказал, что нельзя, и все. Заблуждение. Как раз введение запрета требует от родителей непомерных усилий и множества душевных трат. Поэтому, поверьте, договориться – это и проще, и в ряде случаев куда эффективнее.

Третье правило: «Если уж вы решились сказать своему ребенку “Нет”, настройтесь на большую работу». Допустим, вы влюбились в какого-нибудь человека, сказали ему об этом, а он ответил, что, мол, «нет». Теперь вопрос: вы сразу перестанете его любить?.. Вряд ли. Чаще случается как раз наоборот – неразделенная любовь горит жарче, продолжается дольше и бьет ключом аккурат по голове, до самой потери сознания.

> Кто не может взять лаской, тот не сможет взять строгостью.
>
> *Антон Чехов*

То же самое и с «Нет», которое мы вменяем собственному ребенку. Когда вы говорите ему «Нет», его желание получить вожделенное, «запрещенное» становится не меньше, а больше. И дело даже не в том, что «запретный плод сладок», а в том, что это ограничение свободы, которое любой нормальный человек

воспринимает болезненно.

Есть в нас эта потребность – нарушать границы. Впрочем, стоит нам к ним – к этим границам – привыкнуть, мы и сами их нарушать не будем, и никому не позволим это дело делать. Но начать, конечно, начнем с проверки «на прочность», «на вшивость» и т. п. – может, все-таки можно подвинуть?..

Иными словами, вводя в обиход новые запреты, адресованные ребенку, приготовьтесь встретить его сопротивление. Не ждите, что ребенок примет ваш запрет сразу и безоговорочно, да еще с восторгом. С какой, извините, стати?.. Если мы сами сталкиваемся с запретом, мы же считаем необходимым попротестовать хотя бы для приличия, но когда мы сами оказываемся запрещающей инстанцией, нас почему-то удивляет «восстание масс». Это по крайней мере нелогично.

> Знаете ли вы самое верное средство сделать вашего ребенка несчастным? Это приучить его ни в чем не знать отказа… Сначала он потребует трость, которую вы держите; потом ваши часы; потом птицу, которая летает; потом звезду, которая сияет на небе; он будет требовать все, что увидит; не будучи Богом, как вы его удовлетворите?
>
> *Жан-Жак Руссо*

Надо сказать самим себе: это естественно и нормально, что ребенок сопротивляется нашим запретам. Да, конечно, если бы он все понимал и был академиком РАН, то, вероятно, он бы легко согласился с предлагаемой ему формулой жизни. Но до академика ему в лучшем случае еще лет пятьдесят. И он будет сопротивляться.

«Верхи не могут, низы не хотят» – это известная революционная формула. И если вы не хотите революции в рамках своей семьи, то поймите, на какой элемент этой формулы вы могли бы повлиять. Боюсь, что с «низами» все непросто. Если ребенок не хочет, он не хочет, а если хочет – значит хочет. Когда он постепенно привыкнет к определенным правилам и запретам, он уже будет хотеть им следовать и их придерживаться.

А до тех пор в нашем распоряжении только «верхи» – то бишь мы с вами. Но глупы и неосмотрительны «верхи», которые пытаются командовать, вместо того чтобы воодушевлять. После того как вы ввели запрет, а ребенок стал ему следовать, не забывайте поощрять, поддерживать, положительно оценивать его новую модель поведения. И это большая работа, кропотливая и вдумчивая.

Если уж вы, подумав сто раз и отмерив по крайней мере семь, ввели какое-то «Нет», приготовьтесь к работе, настройтесь на нее. Вам потребуется вся сила вашего самообладания и доброго отношения к ребенку, чтобы не обидеть и не ранить его своими воспитательными маневрами.

Сначала он будет сопротивляться, а вы не должны превратить это сопротивление в склоку – это работа. Потом он будет пытаться убедить вас принять поправки к соответствующим статьям, а вы не обязаны на это поддаться – это тоже работа. В какой-то момент ребенок начнет следовать предписанию, и тут вы должны будете поддержать его и одобрить ту его модель поведения, которая согласуется с логикой вашего «Нет», а это, разумеется, тоже труд.

Ну и наконец, накладывая некие ограничения на ребенка, вы должны будете в чем-то наложить их и на себя. Например, если вы ограничиваете ребенка в сладком, будет ли справедливо захламлять квартиру конфетами и тортиками «для себя любимых»? Ну, несправедливо. Может, как-то перетопчемся? В общем, трудиться, трудиться и еще раз трудиться.

Четвертое правило: «Объясняйте ребенку свое “Нет” только в том случае, если вы уверены, что он способен понять ваше объяснение». Догадываюсь, что это правило звучит странно. Но вот случай из жизни… Захожу в аптеку, народу никого – только я и молодая мама с ребенком в сидячей коляске. Мальчику от силы год с копейками. Он смотрит на меня и, растягиваясь в улыбке, говорит: «Папа…» Мама, разумеется, тут же смущается: «Нет, это не папа… Извините!» Я улыбаюсь. В общем, «инцидент исчерпан».

> «Нет», сказанное с глубокой убежденностью, лучше, чем «Да», сказанное только для того, чтобы обрадовать или, хуже того, чтобы избежать проблем.
>
> *Махатма Ганди*

И буквально через пару секунд мама смотрит на малыша, который оттягивает нижнюю губу, и срывается: «А ну вынь руки изо рта! Я же тебе говорила, что они грязные! Перестань немедленно!» Короче говоря, «воспитательная пятиминутка». Отругав малыша, мама повернулась к кассе и продолжила обсуждать с фармацевтом какое-то детское питание. Мальчик тем временем отклонился в сторону, подальше от мамы, и, очевидно опечаленный, расстроенный, недовольный, засунул в рот целый

кулак.

К чему я об этом рассказываю? Вот ребенок называет постороннего мужчину «папой», и маму это хоть и смущает, но из себя не выводит – ну понятно же, ребенок еще маленький, перепутал… Но про «грязные руки» – это он понять должен. Причем и понять, и запомнить, и еще, так я понимаю, уметь дифференцировать «грязные» руки от «негрязных».

С чем связан благородный пафос мамы? Ну, там… на руках бактерии, можно расстройство желудочно-кишечного тракта заиметь, если их облизывать. Да? Ребенок чужого дядю, которого видит первый раз в жизни, назвал «папой» – это ничего, бывает. А вот про бактерии и причинно-следственные связи между облизыванием пальца и поносом он уже должен все хорошо себе представлять! Феерично!

В этой связи хорошо известный анекдот про то, как пятилетний мальчик спросил у папы – почему яблоко, если его надкусить, становится темным, не кажется мне таким уж нелепым. По сюжету в этом анекдоте, как вы, наверное, помните, папа объясняет мальчику процессы окисления железа и изменение длины волны спектра. После чего сын уточняет: «Папа, ты с кем сейчас разговаривал?»

Вот так и мы с вами начинаем объяснять своему ребенку «Нет», полагая, что наше «умное» объяснение должно будет произвести на него должный эффект. На самом деле, мы не только не объясняем свой запрет, но еще путаем ребенка и, как результат, оставляем его один на один с неким требованием, которое он, разумеется, с течением времени нарушает. Если ваше объяснение запрета кажется вам понятным, это еще не значит, что для ребенка оно звучит так же убедительно. Не обольщайтесь.

Да, постепенно, по мере взросления малыша, мы должны «вводить» объяснения. Но лишь в тот момент, когда ребенок интеллектуально способен его принять и осмыслить. Причем нужно понимать, что если вы что-то объясняете ребенку, то делать это нужно, во-первых, на пальцах, во-вторых, используя тот опыт, который уже есть в голове ребенка, а в-третьих, желательно получить от него «обратную связь» – то есть объяснения самого ребенка того, что и как он понял.

Если же обратную связь получить не удается, то это явный признак – вы с «объяснениями» своего запрета явно поторопились. Если же объяснение невозможно (вчитайтесь в это слово – *невозможно*), то какой смысл давать соответствующие объяснения? Никакого смысла. Поэтому, отказываясь от объяснений, вы, как это ни странно, ничего не теряете. Хуже не будет, а лучше – вполне вероятно.

Строгость отца – прекрасное лекарство: в нем больше сладкого, чем горького.

Эпиктет

Когда же родитель чувствует, что его «высокие материи» здравомыслия на ребенка попросту не действуют, он, как правило и к великому сожалению, начинает использовать «запрещенные приемы» – ложь, запугивание. Мол, если ты сделаешь то-то, то будет то-то и т. д. – и ни один факт не соответствует действительности, ну или по крайней мере сильно приукрашен.

В результате у ребенка формируется весьма специфическое отношение к родительским словам, да и к самим родителям. Во-первых, он все равно «по-тихому» сделает то, что родители ему запретили. И разумеется, убедится в том, что их «пророчества» – банальная липа, а сами они – сами понимаете кто. Во-вторых, ребенок в силу особенностей своего мировосприятия по большей части воспринимает подобные «пророчества» как своего рода угрозу.

Он же не понимает, как от сосания пальца может болеть живот. Это по крайней мере очень странно для его детского сознания. При этом факт грядущей катастрофы предрекли ему родители… В общем понятно, кто виноват. Так что, как ни крути, мы – родители – попадаем в очень неловкую ситуацию.

Объяснение должно быть объяснением, а не ложью и не средством запугивания. Поэтому постарайтесь найти приемлемое объяснение своему запрету, чтобы не выглядеть в глазах своего ребенка бездушным тираном, подавляющим естественные желания свободной личности. Если же вы не находите подходящего объяснения или его просто не существует, учитывая интеллектуальное развитие, знания и опыт вашего малыша, то просто запретите то, что собрались запретить. Ну и, может быть, дайте что-то взамен.

Ничего худого от такого запрета как запрета не будет. Просто ребенок поймет, что этого – запрещенного – делать нельзя, как нельзя, например, дотянуться рукой до Луны, или взлететь, или выпить море. Может, и хотелось бы, да нельзя.

Не забудьте, что ваше объяснение, если вы все-таки решились его своему ребенку дать, должно быть не только понятным, но и убедительным. Последнего можно добиться тоном голоса и собственной уверенностью-убежденностью.

Ребенок живет эмоцией, чувством, а не логикой. И если вы произносите свой запрет так, что, по всему

вашему виду понятно – глухо, шансов никаких, не стоит и пытаться, то ребенок примет это «Нет» спокойно и без лишних треволнений.

Пятое правило: «“Нет” – это слово, которое всегда произносится нейтрально». «Нет» – это слово, которое используется для *воспитания*, а не с целью «выяснения отношений». Если же у родителей в момент объявления запрета заметны эмоции, то ребенок воспринимает их на свой счет, а в этом случае уже можно забыть о «воспитании». Родитель говорит зло, значит он меня не любит. Родитель говорит весело, значит он просто играет.

Ребенок не способен понять, что «Нет» – это правило, основанное на знании некой объективной реальности, на знании последствий тех или иных действий. Для него «Нет» – это прерывание его действия. Когда вы произносите свое «Нет» нейтрально, спокойно, уверенно, вы по сути говорите ему: «Это не я прервал твое действие. Оно само прервалось». И в этом случае ребенок не чувствует себя уязвленным, оскорбленным. «Нет» – какой-то ваш запрет превращается в своего рода «загадку природы», которую можно и не понимать, но принять к сведению необходимо.

> Наказания, назначаемые в припадке гнева, не достигают цели. Дети смотрят на них в этом случае как на последствия, а на самих себя – как на жертвы раздражения того, кто наказывает.
>
> *Иммануил Кант*

До семи лет ребенок думает не мыслями, а эмоциями. А потому то, *как* говорит взрослый, в десятки раз важнее того, *что* он говорит. Если мама говорит дочери: «Не трогай помаду!» – и при этом хохочет, потому что это выглядит забавно, дочь решает, что маме весело, и продолжает ее веселить («Нет» полетело в тартарары). Если родитель изрекает: «Сколько раз я тебе говорила, не смей брать деньги!», для пятилетнего ребенка это звучит как угроза, а не инструкция.

Причем инструкция очень странная… «Я тебе уже сто раз говорила!» – эта фраза в самых разных видах и формах произносится родителями регулярно. Но какой из нее следует сделать вывод? Только один: раз сто раз сказали и ничего ужасного не произошло, значит, это просто истерика у родителей, и ничего больше. Не подставляйте сами себя, не показывайте ребенку, что вы неспокойны, переживаете, нервничаете, – это ведь

первый признак неуверенности.

> **Эмоции, растерянность, попытки «выяснять отношения» – это прямой путь к дискредитации родительского авторитета. Поэтому «Нет» должно произноситься только нейтрально, как констатация факта – ровно, спокойно, определенно. «Нет» – это значит – нет. Не плохо и не нельзя, а просто «Нет». Примерно так же, как «надо»: «надо – значит надо».**

А то ведь еще некоторые родители умудряются начать «вредничать», из вредности говорить ребенку «Нет». Сами они, конечно, думают, что они это «из принципа», но на самом деле из вредности. И упаси вас бог, произносить свое «Нет» в формате шантажа. В этом случае вы просто потеряете переговорщика с той стороны, причем, может быть, навсегда. Спокойствие, только спокойствие…

Шестое правило: «Всегда положительно подкрепляйте поведение ребенка, когда он начинает следовать вашему "Нет"». К сожалению, об этом приходится напоминать постоянно – необходимы положительные подкрепления «правильному», «хорошему» поведению ребенка. Обычно драма разворачивается по следующей схеме. Сначала родитель замечает какой-то, как ему кажется, «ужас», и тут же начинает злиться на ребенка за то, что он этот «ужас» делает (словно ребенок это с «умыслом»).

Затем уже порядком разгоряченный родитель заявляет ребенку свое «Нет». Учитывая его состояние, понятно, что заявляет он свое «Нет» нервно, напряженно, истерично и подчас даже подвизгивая. Ребенок пугается и идет на попятную, причем вовсе не потому, что понял суть предъявляемых ему претензий, а просто потому, что надо как-то защититься, чем-то унять родительский гнев и снять родительское недовольство.

> Родители любят своих детей тревожной и снисходительной любовью, которая портит их. Есть другая любовь, внимательная и спокойная, которая делает их честными. И такова настоящая любовь отца.
>
> *Дени Дидро*

Родитель чувствует, что «его взяла», и принимает вид недовольного, но удовлетворенного удава – выражение лица кислое, но торжествующее. В общем гадость, а не выражение лица.

И получается, что ребенок за свое следование родительскому «Нет» получает не поощрение, чего он вполне заслуживает, а «кислую мину». Родитель, конечно, в этот момент думает, что, мол, ребенок у него непослушный и бестолковый, вечно ему надо объяснять «очевидные вещи» и «по сто раз», держать под уздцы и на контроле.

В общем, родитель и сам не радуется тому, что ребенок его послушался. А следовало бы радоваться, дорогие родители! Во-первых, потому что есть чему радоваться, а во-вторых, потому что ребенку очень важно знать, что он своего родителя радует. Потому как если он его радует, то родитель радуется и хорошо к нему – ребенку – относится, а если он хорошо к нему – ребенку – относится, то его безопасность гарантирована и жизнь налаживается.

Положительное подкрепление может образоваться и на ровном месте, только надо правильно, адекватно оценить готовность ребенка идти вам навстречу. Поймите, что движение ребенка навстречу вашим требованиям или следование вашему запрету – это не «естественно», это акт доброй воли, которую нужно уметь замечать в своем ребенке, отмечать положительно и закреплять ответным актом доброй воли.

Седьмое правило: «Позиция всех членов семьи по каждому конкретному “Нет” в жизни вашего ребенка должна быть одинакова». Ужас состоит в том, что у каждого члена семьи – мамы, папы, бабушек, дедушек, дядь и теть, – как правило, есть свой личный список «Нет» для ребенка. Одни запрещают конфеты, другие разрешают, одни ничего не говорят, когда ребенок ест у телевизора, другие бьются от этого в конвульсиях, одни ругают за оценки, другие говорят – «наплевать».

Как в такой ситуации у ребенка может сформироваться правильное представление о том, что можно, а чего нельзя? Да никак. Но зато у него может сформироваться другое – умение манипулировать родственниками. И не надо думать, что это ребенок «хитрый», – это просто родители бестолковые.

Ребенок лишь адаптируется внутри тех обстоятельств, которые ему предлагаются, вот и все. Это, кстати сказать, хороший признак – у него голова на плечах имеется. Однако трудно встретить родителей, которые способны правильно оценить этот навык своего чада.

Типичная ошибка семьи выглядит следующим образом. Мама

говорит ребенку, что он не сделал уроки, а поэтому телевизора ему не будет. Ребенок, понурив голову, идет к бабушке и «давит на жалость»: «Бабуля, а можно телевизор посмотреть?» Ну и бабуля, ясное дело, видя заплаканные глаза любимого внука, тут же включает ему телевизор, плюс к этому еще и плюшку какую-нибудь приносит.

> Воспитание детей всецело зависит от отношения к ним взрослых, а не от отношения взрослых к проблемам воспитания.
>
> *Гилберт Честертон*

Вариантов тут, конечно, множество. На месте бабули может оказаться отец, на месте мамы – дедушка. Комбинации неисчислимы, но суть всегда одна и та же: если один из старших что-то запрещает, а другой способен это разрешить, то у нашего ребенка появляется безграничное поле для маневра.

И если уж никто не идет навстречу, надо пасть на пол и визжать, как будто тебя режут, – ну, кто-то же должен будет на это среагировать! И реагируют. В результате получается семейный противоход: один – «Да» говорит, другие – «Нет», этих мытьем можно взять, а этих – катаньем. И полный шоколад! И полный ужас.

Вот например, Сонечка точно знала, что обмануть старших почти невозможно. Почему? Потому что между всеми старшими существовала договоренность: если что-то разрешается или запрещается, об этом оповещаются все и вся. Причем прежде чем разрешить или запретить, тот, к кому Соня обращалась, спрашивал у окружающих – какие уже были даны на этот счет инструкции. То есть было совершенно очевидно, что взрослые имеют общую, консолидированную позицию по любому вопросу, и даже если у них нет общей позиции, то в момент, когда она понадобится, они ее при ней же и организуют.

Тут должен оговориться специально: таким образом мы все повышаем взаимный авторитет, потому как мы друг у друга спрашиваем – что да как, и затем следуем общему плану. Сонечка понимала, что взрослыми нельзя манипулировать, и это давало ей, как это ни парадоксально, чувство уверенности. Ведь все мы хорошо знаем, что нет ничего хуже неопределенности и двусмысленности.

> Детей надо баловать – тогда из них вырастают настоящие разбойники.

Евгений Шварц

Не утруждая же себя согласованием запретов, родители делают все возможное и невозможное, чтобы это «ничего хуже» своему ребенку обеспечить. Все же эти семейные «интриги» с «перетягиванием каната» – это на самом деле дешевый фарс, который способен лишь невротизировать вашего ребенка.

> **Когда у взрослых консолидированная позиция, это не беда для ребенка, это радость! И его потенциальное психическое здоровье, должен заметить, повышается. Да, ребенок не получит конфеты, потому как все родственники это обсудили и сняли вопрос. Но зато он получит семью, в которой все друг друга уважают, а также поймет, что прозвучавший запрет – это не прихоть одного из членов семьи, а данность.**

Самое ужасное – стремиться быть для своего ребенка «лучше», чем другие его родственники, покупать его благорасположение, демонстрировать бóльшую лояльность. Таким образом, вы дискредитируете всех, включая самого себя, а ребенок постоянно находится в подвешенном состоянии. Ребенку необходима определенность, а когда родители начинают через него решать свои проблемы – это чудовищно.

> Самые трусливые, не способные к сопротивлению люди становятся неумолимыми там, где они могут проявить абсолютный родительский авторитет.
>
> *Карл Маркс*

«Ах, тебе мама не разрешила?! – радостно восклицает обиженный на супругу отец семейства. – Ну так я тебе дам это обязательно! Два раза!» «Пойди скажи папе, что ужин готов, потому что я с ним не разговариваю», – инструктирует ребенка мать, используя его как посыльного и парламентера между двумя враждующими сторонами.

Ну и что при таком подходе к делу случится с головой малыша? Ничего хорошего – ни с головой, ни с психикой, ни, уж простите за высокий слог, с нравственным воспитанием.

Авторитет в авторитете

В 1963 году уже упомянутый мной Альберт Бандура сформулировал свою теорию социального научения. Суть ее состоит в следующем: **мы учимся, как жить и что делать, подражая тем людям, которые пользуются у нас авторитетом**.

Впрочем, Альберта Бандуру трудно назвать здесь первооткрывателем, поскольку еще до него этот психический механизм обнаружили зоопсихологи, изучая поведение обезьян в одном любопытном эксперименте.

Ученые построили клетку-лабиринт, на выходе которой лежал банан. Потом из группы обезьян взяли младшую в иерархии и научили ее проходить по лабиринту. Клетку установили в общем вольере, и обезьянка на глазах у изумленных сородичей достала из лабиринта заветное лакомство. Впрочем, старшие обезьяны тут же раскулачили малыша, а в лабиринт так никто и не сунулся, даже в голову не пришло.

> Не делайте из ребенка кумира: когда он вырастет, то потребует жертв.
>
> *Пьер Буаст*

Но затем ученые повторили тот же самый эксперимент со старшей обезьяной в этой группе. Животное проделало аналогичный трюк в общем вольере, вылезло из лабиринта и съело банан. А остальные тут же кинулись в лабиринт повторять сложные маневры старшей в иерархии обезьяны. Так зоопсихологи выяснили, что животное готово учиться новому поведению только в том случае, если его демонстрирует авторитетное существо.

Человек, конечно, организован посложнее обезьяны, но и мы учимся, подражая своим родителям, авторитетным сверстникам и «звездам». Причем делаем это совершенно бездумно, инстинктивно, с равным успехом дублируя как удачные модели поведения, так и ошибки других людей.

В этой связи, являемся мы для своего ребенка авторитетной фигурой или нет – это вопрос принципиальный. Поскольку если мы у него «в авторитете», то подражать он будет нам, а если у него «в авторитете» другие люди – то им. И не факт, что эти «другие люди» будут теми, которым «правильно» было бы подражать в этой жизни.

К сожалению, родители очень часто допускают эту ошибку – им кажется, что ребенок будет их слушаться только потому, что они говорят «правильные вещи». А воспринимает ли он их как авторитетных людей – этим вопросом родители почему-то не задаются.

Но изречение «правильных вещей» – недостаточное основание для того, чтобы быть услышанным. Чтобы тебя слышали, ты должен занимать в сознании собеседника весьма определенную позицию – быть для него авторитетом. Он должен так к тебе относиться.

Как стать авторитетным лицом в глазах собственного ребенка? – это вопрос отнюдь не праздный, и решением соответствующей задачи нужно заниматься.

Первое правило: «Ребенок должен знать и чувствовать, что вы его любите». В этом правиле важны оба слова – и «знать», и «чувствовать». То есть мы должны и говорить об этом своему ребенку, и подкреплять свои слова действием. Никогда не подвергайте сомнению факт своей любви к ребенку.

Поразительно, но родители зачастую делают все возможное и невозможное, чтобы их ребенок в этом усомнился. Например, шантаж любовью: «Если ты не будешь меня слушаться, я не буду тебя любить!» – грандиозная глупость, срывающаяся с уст родителей (как правило, мам), словно горячие пирожки.

Другой пример: ребенка отругали (неважно – бабушка, учительница, дворник или старушка, днями и ночами заседающая у подъезда), а вы ребенка не поддержали. Моя любимая фраза из «Дневника Бриджит Джонс»: «Он не поддержал меня на дипломатическом приеме!» Выглядит комично, но дело серьезное! Никто не должен ругать вашего ребенка, ему могут сделать замечание, что-то рекомендовать, но не ругать. Никакого агрессивного тона со стороны третьих лиц!

Если же такое случается, вы отводите ребенка в сторону и хладнокровно разбираетесь с его обидчиком: «Вам может не нравиться то-то и то-то. Вы можете думать то-то и то-то. Вы даже можете сказать, что вам кажется необходимым. Но оскорблять моего ребенка я вам не позволю, извините». Примерно в таком духе.

В основе детской ревности, по-моему, лежит боязнь ребенка, что родители его разлюбят.

Мартин Селигман

После вы можете обсудить с ребенком сложившуюся ситуацию, не вставая ни на чью сторону – в конце концов, у каждого своя правда, и это надо иметь в виду. Поэтому мы просто оцениваем ситуацию и решаем, как в подобных случаях лучше себя вести. Вот и весь «разбор полетов» (и конечно, он должен быть сделано в доступной для ребенка форме).

Если взрослый был прав по сути, мы об этом говорим ребенку, объясняем реакцию взрослого, но не осуждаем ребенка, а просто показываем ему, что произошло на самом деле, чего, возможно, он не заметил, не понял, не сообразил. Но не страшно, все поправимо, теперь мы знаем как, и в следующий раз…

Итак, мы не шантажируем ребенка и защищаем его от сторонней агрессии – поверьте, этого вполне достаточно, чтобы он чувствовал, что его любят. Некоторые, правда, считают, что лучший способ доказать свою любовь – это «купить» любовь (подарки, уступки, нарушение режима), но это безумие.

Любовь – не продается и не покупается, а ребенок слишком умен, чтобы не понять, что его подкупают. Он поймет обязательно, даже к бабке не ходи. Поэтому «покупка» любви – худшее дело. Скорее таким образом вы докажете ему, что вы его не любите.

Вспомните сказку про волка и семерых козлят. Волк пытается подкупить козлят, а мама, хотя идет торг за детей, сохраняет свою позицию – ничего опасного и вредного делать нельзя. В результате козлята точно определяют, кто их мама. Их мама – та, которая, даже вопреки их желаниям (иногда), рубит правду-матку, но с заботой и желанием помочь.

Тут, впрочем, есть один нюанс – ребенок должен действительно понимать, что, когда его мама (или папа) проявляют строгость (ну или что-то в этом духе), она (он) делает это во благо, и это не есть оскорбление его личности, а также не является попыткой продемонстрировать ему, «кто в доме хозяин» и кто сильнее.

Таковы ингредиенты: не подкупать, но и не подвергать сомнению, а главное – защищать. Нежность, внимание, сочувствие и т. д. – я тут не рассматриваю, считая это естественным и обязательным (что является таковым, если для того есть повод, поскольку иногда ребенок расстраивается демонстративно, и в этом случае, конечно, сочувствовать ему нужно, мягко говоря, в меру).

При отсутствии этих ингредиентов в нашем поведенческом сценарии на уважение своих детей нам рассчитывать не приходится.

Второе правило: «С ребенком нужно быть честным». То, что детей не нужно обманывать, я думаю, понятно и без «доктора Курпатова». Проблема в том, что обманывать ребенка зачастую куда легче, чем говорить ему правду. А недоговаривать – как правило, легче легкого. И мы – родители – этим пользуемся без всякого зазрения совести.

> Будь правдив по отношению к дитяти: исполняй обещание, иначе приучишь его ко лжи.
>
> *Лев Толстой*

Но рано или поздно ребенок узнает, что мы его обманывали в сотне самых разных ситуаций, и потеряет то главное, что нас с ним связывает, – чувство доверия. Дети – они пытливы, они будут проверять наши слова на собственном опыте, сличать наши показания с тем, что говорят по этому поводу другие люди.

Быть честным и держать данное ребенку слово – это вещь принципиальная. Иначе мы не можем рассчитывать на уважение с его стороны, а если нет уважения, то и авторитета у нас не будет. Кроме того, если мы обманываем, то и нас можно обманывать. По сути, своим враньем мы легализуем будущее вранье ребенка.

Нельзя требовать от него соблюдения тех правил, которые мы сами не соблюдаем. Ребенок может еще не слишком хорошо разбираться в дефинициях добра и зла, но в ощущении справедливости или, точнее сказать, несправедливости ему не откажешь. Он это чувствует. В том, что касается нашего отношения к нему, барометр ребенка очень четко работает.

> Ничто не бывает так редко на свете, как полная откровенность между родителями и детьми.
>
> *Ромен Роллан*

Тот факт, что ребенок не слишком осведомлен по целому ряду вопросов, иногда играет с родителями злую шутку. Понимая, что он особенно ничего не понимает, они считают возможным вводить его в заблуждение. Причем делают это как в вопросах очень серьезных, так и по мелочам, как в минус, так и в плюс.

Некоторые родители любят идеализировать жизнь и отношения между людьми, преподносить ее ребенку в розовых

тонах. Им кажется, что таким образом они «защищают счастливое детство» своего ребенка. Другие, пытаясь мотивировать своего ребенка к большей ответственности или, например, на успехи в образовании, напротив, рисуют картины жизни в темных, драматичных тонах. Им кажется, что знание о «суровой правде жизни» поможет их детям лучше подготовиться к будущей самостоятельности.

Желание родителей защитить своего ребенка от всего на свете, в том числе и от некоторой информации, вполне понятно. Но не обернется ли эта защита последующими проблемами? К сожалению, очень часто так и происходит. «Розовые замки» раз за разом ставят взрослеющих детей в неловкие ситуации, а «ужасы жизни», рассказанные родителями, у одних детей вызовут чувство избыточной тревоги, у других же – излишний цинизм и агрессивность.

Если же быть честным, то приходится признать, что наиболее точное определение жизни – это то, что она сложная, разная и неоднозначная. Ребенок же, в силу своих психологических особенностей, тяготеет как раз к простым решениям, чтобы было как «дважды два» – мол, это так, а это эдак. Но в слепом следовании этому его желанию важно не перестараться. «Черно-белые» цвета – это не по части оптического спектра жизни, в ней есть все цвета и цветут, как известно, все цветы.

И мы ведь не знаем, что дальше будет в этой жизни происходить с нашим ребенком, поэтому очень опасно давать однозначные оценки тому или иному социальному феномену, безоговорочно его осуждая или, напротив, приветствуя. Вы не знаете ни того, кем захочет в будущем стать ваш ребенок, ни чем будет увлекаться, ни что будет для него важно. Вы не знаете даже того, какая у него будет сексуальная ориентация или элементарные сексуальные предпочтения.

Поэтому если вы начнете некую тенденциозную пропаганду по всему кругу этих этических, эстетических и социальных вопросов, то рискуете создать ситуацию, в которой ребенку в какой-то момент его жизни придется выбирать между вами и вашими «принципами» – с одной стороны, и его собственными ощущениями и желаниями – с другой. И тут уж я родителям не завидую.

«Политкорректность, объективность и честность» – это, право, неплохой слоган в определении родительской «идеологии». Конечно, это не значит, что мы должны вникать во все подробности, но мы обязаны давать такой ответ на

возможный вопрос ребенка по той или иной теме, который, с одной стороны, его устроит, а с другой – не будет искажением истины.

Вряд ли ребенок сможет сразу оценить то, что родитель не пытается представить ему мир в черно-белом свете, но стратегически – это очень важно. Ребенок, которого таким образом готовят к жизни, в последующем поймет, что родитель относится к нему с уважением, а это вызывает у ребенка и ответную реакцию в наш адрес.

> Если же поймешь, что воспитывать других мы можем только через себя, то упраздняется вопрос о воспитании и остается один вопрос: как надо самому жить?
>
> *Лев Толстой*

Кроме того, такой подход позволяет нам минимизировать будущие разочарования нашего ребенка в нас. Если же мы хотим продолжать оставаться авторитетным лицом в его жизни и после пубертата, то чем меньше будет таких разочарований, тем лучше.

Третье правило: «Нужно быть “виннером”». Время сейчас такое, что все общество, причем как-то само собой, поделилось на «виннеров» (в смысле – победителей) и «лузеров» (в смысле – потерявших, проигравших). Хорошо это или плохо – не тема нашего разговора, но факт остается фактом – разделение есть, и отношение к тем и другим разное. Если же для нас важно быть авторитетным лицом для своего ребенка, то надо как-то все-таки стараться дрейфовать к полюсу «виннеров».

Как это сделать, чтобы ребенок о нас, о своих родителях, так думал? На самом деле, ничего сверхъестественного для этого от нас не требуется. Ведь для ребенка его родители – это изначально самые сильные, умные, красивые и прекрасные люди. Главное – не потерять этого своего лица с течением лет: не пасовать перед трудностями, иметь активную жизненную позицию и демонстрировать позитивный настрой, глядя в будущее. В целом этого вполне достаточно.

Но родители же почему-то раз за разом делают все возможное, чтобы лицо их падало и валялось. Например, семейная ссора. В семейной ссоре обязательно будет проигравший. По крайней мере внешне, со стороны, будет понятно, что кто-то проиграл, кто-то выиграл.

Соответственно, ссорящиеся супруги одного из них махом подставляют, потому что кто-то из них двоих в глазах ребенка обязательно проиграет. Но это еще далеко не все. К этому еще

следует прибавить, что тот, кто «выиграл» в такой ситуации, «выиграл» у того, кого ребенок тоже любит. А потому «фанат» будет, мягко говоря, расстроен, «выигравший» при этом автоматически также проигрывает.

Но и это еще не все. На чьей бы стороне ребенок в такой ситуации ни оказался, получается, что, например, мама живет с «плохим» («выигравшим») папой, а значит она «лузер». «Мама, ты почему от него не уйдешь? Ты почему его не бросишь?» – вполне резонный вопрос, который ребенок может задать своей маме, если папа у нее постоянно и нечестно «выигрывает».

Или: «Папа, ну сколько можно это терпеть? Папа, она же над тобой издевается!» – восклицает ребенок, если видит, что его мама его папу замучила. Но папа в такой ситуации «лузер», потому что он живет с такой матерью, а гипотетически (а у ребенка, к сожалению, очень много всего «гипотетического» в голове) мог бы жить с какой-то прекрасной женщиной.

Ну равно как и мама в другой ситуации, могла бы жить с каким-нибудь другим прекрасным мужчиной, «она этого заслуживает». В общем, любая семейная сцена – это лучший способ показать ребенку, что его родители никуда не годятся и место им на свалке. Не лучшая, скажу я вам, рекомендация.

И еще одна важная штука, необходимая для обретения образа «виннера» в глазах собственного ребенка, – это то, как родители оценивают друг друга. В целом мы, конечно, не придаем этому никакого значения и совершенно этого не замечаем, но мы постоянно друг друга дискредитируем в глазах собственного ребенка.

Высказанное мамой в адрес отца торжествующим тоном: «Я же тебе говорила, что надо было то-то!» – это, извините, как гвоздь, забитый в гроб отцовского авторитета. Или пренебрежительное отцовское в адрес супруги: «Слушай, ты уж помолчи уже, а то опять какую-нибудь глупость сморозишь…» – это же ужас и приговор! Как ей после этого общаться с ребенком?

И как же часто наш ребенок слышит обратное: «Наша мама лучшая на свете! Как она замечательно все сделала!» и т. д. в том же духе? Или: «Папа у нас – надежда, защита и опора! Таких пап на свете больше не бывает!»? Ой, боюсь только по большим праздникам. Очень большим.

> Генетика имеет принципиальное значение – приемные дети похожи на своих биологических родителей, а не на принявших.
>
> *Мартин Селигман*

Причем иногда родитель готов взахлеб рассказывать своему ребенку, насколько хорош его папа или хороша его мама, но мы почти не говорим этого друг другу, если только, конечно, на нас не напало вдруг «игривое настроение». И у ребенка, естественно, возникает ощущение, что его дурят. А то! Конечно! Друг на друга рычат, живут как кошка с собакой, а потом поворачиваются ко мне и говорят, как они друг друга любят и какие они замечательные. Дудки! Как вы друг друга любите, я видел, спасибо.

И вот, собственно, мы возвращаемся к вопросу о «зеркале». Может быть, конечно, это и метафора, но, чертовка, жутко правильная. Если мы говорим не о содержательной начинке, а о психологических особенностях нашего ребенка, то, по факту, мы имеем в своем ребенке то, что заслужили: на 30 % особенности его психологии обусловлены воспитанием, которое мы ему устроили, а на 70 %, как нас заверяют по последним данным научные исследования, нашими же собственными генами. Ну, если быть совсем точным, то половина из этих 70 % генетических принадлежит нашему супругу (супруге). Впрочем, это же мы нашему ребенку эту нашу вторую половину и выбрали, так что, в общем, нечего на зеркало того-этого.

Любим ли мы своего ребенка, честны ли мы с ним, воспринимает ли он нас как авторитетного человека в своей жизни – все это в конечном счете нужно нам, а не ему. Мне кажется, что если мы – родители – начнем так думать и так чувствовать, то и воспитание наших детей пойдет у нас лучше, да и вообще все мы – родители, дети – будем себя куда лучше чувствовать. А это важно, ведь из этого – нашего самочувствия – по большому счету и складывается наша жизнь.

Цифровая среда
Часть четвертая

Воспитание ребенка – это, конечно, непростое дело и большой труд. Но в условиях цифровой среды положение родителей стало куда более отчаянным.

Во-первых, проблема в том, что подавляющее большинство родителей, конечно, уже и сами зависимы от гаджетов.

Мы проводим с этим наркотиком непозволительно много времени, а это, конечно, имеет свои негативные последствия, о чем я постоянно рассказываю в своих книгах и выступлениях. Если не начать ограничивать собственное информационное потребление, на детей у вас времени физически не останется.

Не говоря уже о том, что с детьми, конечно, сложнее и муторнее, чем с цифровой игрушкой, а наш мозг, так уж он устроен, при возможности выбирать задачу между двумя – той, что посложнее, и той, что попроще, – выберет ту, что попроще. Поэтому у цифрозависимых родителей гаджет, к сожалению, выигрывает у детей. В этот момент возникает непреодолимое желание дать детям гаджет, чтобы они не отвлекали родителей уже от их собственной игрушки. Что ж, с этим искушением надо бороться.

Если вы готовы, то начните с малого:

• выключите звук на своем смартфоне;

• заблокируйте уведомления;

• не начинайте, как теперь принято, с телефона свое утро, не закачивайте им свой день, ложась со смартфоном в кровать;

• а пользуясь смартфоном, всегда задавайтесь вопросом, с какой конкретной целью вы это делаете, и действуйте строго в соответствии с планом (чтобы не залипнуть).

Понимаю, что жизнь многих родителей уже невозможна без смартфона – работа, обязательства и т. д. Если так, то, оказываясь дома, открывайте на компьютере необходимые мессенджеры и не ходите по квартире с телефоном, иначе вы подаете ребенку вполне понятный пример. При необходимости ответить на сообщение – садитесь за компьютер, и пусть ребенок знает, что вы «работаете», а не играетесь.

Время, проведенное вместе…

В 1989 году в Румынии произошла революция, в результате которой пал прежний коммунистический

режим. В стране воцарился хаос, и многие родители посчитали правильным отдать своих детей в детские дома.

Спустя какое-то время были проведены широкомасштабные исследования последствий нахождения таких детей в детском доме. На протяжении 12 лет исследователи наблюдали за 136 детьми, половина из которых оказалась в приемных семьях, а вторая половина – в детских домах.

Изначально состояние здоровья детей из обеих групп было примерно одинаковым, тем более что и в детских домах, и в семьях тогда был примерно идентичный уровень финансового благополучия.

Но через восемь лет в мозгу детей, оставшихся в детских домах, по каким-то причинам оказалось существенно меньше белого вещества (нервных волокон, проводящих сигналы между участками мозга), по сравнению, соответственно, с теми детьми, которые росли в семьях. Не трудно догадаться, что данная нехватка белого вещества приводила к возникновению у детей из детских домов неврологических и психических расстройств.

Ученые предположили, что раз у детей изначально был примерно одинаковый уровень здоровья, то, значит, сработали какие-то факторы внешней среды. Но они ошиблись. Как выяснилось, недостаток внимания к детям в первые полтора-два года со стороны родителей вызывает изменения в работе генов.

Дело в том, что мама (или другой значимый взрослый) и ребенок – это единая психофизиологическая система. Они соединены друг с другом связкой, обеспечиваемой гормоном – окситоцином: чем чаще мама прикасается к ребенку, поглаживает его, обнимает, тем больше окситоцина вырабатывается в его организме (да и в организме мамы тоже). Неслучайно окситоцин называют еще гормоном дружелюбия.

Но если этого контакта нет, если ребенок остается без должного внимания и поддержки, то запускаются специальные биохимические механизмы, которые в буквальном смысле этого слова влияют на работу генов, а часть из них просто выключается. В более поздних исследованиях было доказано, что в подобных ситуациях у детей также достоверно чаще развивалась депрессия.

Чтобы подробнее изучить эти механизмы, канадский

биолог Майкл Мини провел серию экспериментов. Он исследовал, насколько сильно влияет материнская забота у грызунов на развитие потомства в первые недели с момента рождения.

В норме мама-крыса вылизывает своих маленьких детенышей, почесывает их. Но Мини забирал новорожденных крысят у матерей и, лишившись необходимой заботы, они вырастали, как бы мы сказали – психически-неуравновешенными: нервными, агрессивными и боязливыми.

Все детеныши, получавшие материнскую заботу, развивались, понятное дело, как и положено крысам: они шли на контакт с другими сородичами, были энергичными, хорошо обучались и справлялись с заданиями.

Изучая ДНК крыс, не получивших материнской заботы, Мини выяснил, что в ней были выключены гены, которые регулируют чувствительность гиппокампа (части мозга, участвующей в процессе запоминания) к гормонам стресса. Поэтому нервная система животных уже не могла адекватно реагировать на внешние раздражители.

В результате, в ситуациях, в которых обычные крысы вели себя спокойно, животные, лишенные заботы в период формирования их мозга, испытывали неадекватно сильный стресс. Последующие исследования показали, что именно этот механизм срабатывает и когда дело касается детей человека.

Проще говоря, количество внимания, уделенное малышу в первые годы жизни, в значительной степени определяет его будущее. От этого будет зависеть, вырастет ли он психологически уравновешенным и социально-успешным или же будет склонен к депрессиям и нервным расстройствам.

Но если родители в интернете, а ребенок с планшетом в детской кроватке… Да, окситоцина будет явно не хватать. Со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Во-вторых, глубину и серьезность проблемы, к сожалению, пока мало кто толком осознает. Скорее наоборот – цифровизация в моде, поэтому ее всеми силами стремятся внедрить уже не только в школы, но и в детские сады. Следующий этап, вероятно, ясли.

Не знаю, слушали ли такие инноваторы Стива Джобса, но, на мой взгляд, стоило бы. Он вполне однозначно говорил, что в отношении своих детей применяет стратегию жесткого контроля в использовании продуктов современных технологий: в дошкольном возрасте – запрет, при поступлении в школу – 30 минут в день.

И действительно, самые дорогие школы в США сейчас активно отказываются от всяких гаджетов, возвращая детей в естественные условия, адекватные для формирования детского мозга. Конечно, так сложнее. Куда проще, когда на переменах тихо, потому что все дети провалились в свои гаджеты. Куда проще, когда вместо работы с источниками, можно просто отправить ребенка – «поискать ответ в сети».

Поразительно, но если еще совсем не так давно критерием хорошего образования было именно наличие компьютеров в классе, то теперь качество обучения определяется его отсутствием.

Если кто-то боится, что ребенок таким образом отстанет от сверстников – это страх напрасный. От этой чумы никуда не деться, и ребенок обязательно окажется в этом «новом дивном мире» и с лихвой наверстает обучение «цифровым технологиям».

Но чем позже он начнет «наверствовать», тем лучше. Если это будет зрелый и подготовленный к этому мозг, то освоение цифровой среды нанесет ему меньше повреждений. Тут все просто.

Впрочем, я уже буквально слышу возражения – мол, а как быть, если в школе у всех детей есть гаджеты? Нельзя же запретить ребенку пользоваться гаджетом, если у других детей они есть.

Нельзя, согласен. Но можно запретить всем детям – для этого есть родительские комитеты, внутренние предписания в школе и т. д. Да, без активной позиции тут эффекта не добиться, но при активной – можно вполне. В конце концов, это ваши дети и ваше с ними общее будущее.

Они это делают, они знают…

О том, что Стив Джобс ограничивает своих детей в потреблении медиа-контента, мы знаем благодаря журналисту The New York Times Нику Билтону. Это он спросил основателя Apple – любят ли его дети iPad?

«Они не пользуются им. Мы ограничиваем время, которое дети дома тратят на новые технологии», – ответил тот.

В семье Джобса запрещалось использование

гаджетов по ночам и в выходные дни. Кроме того, детям запрещалось доставать iPhone во время разговора с отцом. Зато у Джобсов была другая традиция – совместный семейный ужин с детьми, во время которого обсуждались книги, история и даже политика.

Действительно, родители, являющиеся одновременно и отцами-основателями компаний Силиконовой долины, вполне единодушны. Большинство из них последовательно ограничивают своих отпрысков во времени, которое те проводят у экранов – не важно, телевизор, компьютер или какой-то другой гаджет.

Так, например, Крис Андерсон, бывший редактор Wired, который сейчас является исполнительным директором 3D Robotics, настроил девайсы своих детей таким образом, что каждый из них может быть включен только два часа в сутки. У Андерсонов, кстати сказать, пятеро детей, и ограничения касаются каждого из них, вне зависимости от возраста.

«Мои дети обвиняют меня и жену в том, что мы фашисты, которые слишком озабочены технологиями. Они говорят, что ни один из их друзей не имеет подобных ограничений в своей семье», – рассказывает Крис.

Но аргументирует свою позицию тем, что сам столкнулся с зависимостью от интернета, и не хочет, чтобы его дети переживали нечто подобное. В интернете, на его взгляд, опасен не сам контент, хотя там есть и порнография, и сцены насилия, и много чего еще. Куда опаснее то, что человек не может контролировать себя, когда слишком много им пользуется.

Директор The OutCast Agency Алекс Константинопль не позволяет своему пятилетнему сыну пользоваться гаджетом в течение рабочей недели, только на выходных. Двое других его детей – 10 и 13 лет, могут пользоваться интернетом не дольше 30 минут в сутки.

Основатель Blogger и Twitter Эван Уильямс, считает, что книг в их доме достаточно, чтобы детям было, что почитать, а интернет – это лишнее, и его потребление нужно строго нормировать. Норма в семействе Уильямсов – не больше часа гаджетов в день.

И хотя некоторые специалисты считают, что снимать ограничения на пользование гаджетами можно уже с 14 лет, тот же Андерсон, например, даже своему старшему, шестнадцатилетнему сыну запрещает пользоваться

«экранами» в спальне.

Исполнительный директор Twitter Дик Костоло разрешает своим детям-подросткам пользоваться гаджетами только в гостиной, а заносить их в спальню они не должны.

Что же такое знают руководители IT-гигантов, чего не знают другие жители новой глобальной интернет-деревни?..

В 2017 году The Guardian выяснила, что автор чата Gmail и «кнопки крутости» Facebook, которую мы привычно называем «лайком», Джастин Розенштейн заблокировал на своем смартфоне новостные сайты и мессенджеры, установил лимит на пользование Facebook и поручил своему помощнику, чтобы тот установил на его телефоне родительский контроль, запрещающий установку новых приложений. В чем же причина?

Джастин говорит, что его шокировало осознание того факта, что человек в среднем касается экрана своего телефона 2617 раз за день – так что это очевидная зависимость, которая приводит к утрате навыка концентрации, уменьшению объем памяти, влияет на мышление, провоцирует агрессию, чувство тревоги, депрессию и нарушение сна.

Тогда же The Guardian проинтервьюировала и множество других новых «сопротивленцев», еще не так давно работавших (и даже продолжающих работать) на высоких постах в компаниях Силиконовой долины. И в целом, никто не скрывает, что весь функционал интернет-ресурсов, а в первую очередь социальных сетей, направлен на то, чтобы, по сути, на уровне психофизиологических реакций сформировать у пользователей зависимость от них.

Характерные звуки, всплывающие уведомления, красные значки непрочитанных сообщений, бесконечные ленты, автоматическое воспроизведение, рекомендации и т. д. и т. п. – это искусные способы манипуляции человеческим поведением, которое, как нам известно благодаря Ивану Петровичу Павлову, склонно к динамической стереотипии (то есть нас сложно к чему-то приучить, но отучить – значительно сложнее).

Если же вы знаете это, то вполне логично предположить, что вы, будучи в ясном уме, вряд ли предложите своим детям в качестве развлечения iPhone или iPad.

В-третьих, мы должны осознать, что современные дети действительно *другие*, не такие, как мы, потому что среда, в которой формируется их мозг, изменилась радикально.

В начале 90-х годов прошлого века два американских исследователя – Уильям Штраус и Нейл Хоув – сформулировали так называемую «теорию поколений». В ее основу лег тот факт, что системы ценностей у людей, выросших в разные исторические периоды, различаются.

Это связано с тем, что ценности человека формируются не только в результате семейного воспитания, но и под влиянием общественных событий, всего контекста, в котором он находится в период взросления. Значение имеет все: экономические, социальные, технологические, политические факторы.

Формирование ценностей происходит, согласно данной теории, примерно до 12–14 лет. Так что основные тезисы «теории поколений» таковы:

• люди определенной возрастной группы склонны разделять особый набор убеждений, отношений, ценностей и моделей поведения, так как они росли в одинаковых исторических условиях;

• у каждого поколения есть общий набор ценностей, приобретаемых в первые 12 лет жизни, которым человек следует затем всю жизнь;

• поколение – это совокупность людей, рожденных в течение примерно двадцати лет, его представители сталкиваются с одинаковыми ключевыми историческими событиями и социальными влияниями.

В последующем эта теория была адаптирована и для России. Были выделены такие поколения: «Победители» (1900–1923), «Молчаливое поколение» (1923–1943), «Бэби-бумеры» (1943–1963), и наконец – поколение «X» (1963–1984), поколение «Y» (1984–2003) и поколение «Z» (с 2003).

Впрочем, о том, что этот странный разрыв между предыдущими поколениями и новой тройкой – «X», «Y» и «Z», предупреждала еще Маргарет Мид – выдающийся американский антрополог.

«Сегодня, – писала она уже в 1970 году в книге “Культура и преемственность”, – поскольку неожиданным образом все люди в мире стали частью единой электронной коммуникационной среды, молодое поколение повсюду располагает опытом, которого нет и никогда не будет у старшего поколения. Верно и обратное – старшее поколение не увидит в жизни молодежи повторения своего собственного опыта постепенно разворачивающихся перемен. Это совершенно новый разрыв между поколениями,

разрыв поистине планетарного и всеобщего масштаба».

Да, это было самое начало знаменитой тоффлеринской «информационной волны». А сейчас мы находимся на ее пике, и наши дети – как представители поколения «Z» – созданы ею плоть от плоти.

Какие же особенности этого поколения? По этому вопросу проводится масса исследований, в том числе и в рамках проектов возглавляемой мною Высшей школы методологии. Суммируя результаты этих научных работ, я бы хотел обратить внимание на следующие особенности поколения «Z»:

Для этих молодых людей не существуют авторитетов и каких-то четких ориентиров. В общем-то это и не удивительно, потому что они росли и формировались в мире, где президенту можно написать в Twitter, а звезды больше не являются чем-то сакральным и фантастическим.

Из-за этой неспособности чувствовать авторитет других людей, представители этого поколения часто ощущают себя потерянными и дезориентированными.

У представителей этого поколения востребованы своего рода «кураторы» – люди, на которых они возлагают ответственность за результат, и которые используются как средство достижения целей.

Звучит, конечно, не очень «красиво», есть какая-то в этом меркантильность, что ли… Но это только на первый взгляд и взгляд представителей других поколений. Для Зетов же это вполне естественно – мир, в котором они живут, слишком сложен, слишком бесструктурно и «криво» устроен, поэтому для них естественно желание найти человека, который во всем этом хаосе разбирается и позволит пристроится ему в хвост.

При этом Зеты могут быть достаточно успешны и креативны. Проблема в том, что как только им удается чуть-чуть вырваться вперед и сделать что-то заметное, они тут же стабилизируются на завоеванных позициях и фиксируются в границах текущего состояния.

Допустим, девушка или молодой человек делают успешный Instagram или канал на YouTube, у них появляются несколько десятков или даже сотен тысяч подписчиков, и вдруг наступает некий ступор. Они перестают развиваться, совершенствоваться и штурмовать вершины.

По идее, подобный успех должен был бы вдохновить их на новые свершения. Но нет – они ничего не меняют, ни в том, что говорят, ни в том, что делают, снимают и т. д. Что-то у них вышло, получилось как-то само собой – и все, их уже не сдвинуть с места. Почему? Потому что, возможно, они не вполне

понимают, почему и как это с ними произошло – просто волной вынесло.

С другой стороны, Зеты очень боятся какой-либо определенности. И мотив тут такой: если они что-то затвердят и установят для себя с большой долей определенности, то дальше ведь нужно будет за это отвечать. Вот выбрал подросток, например, какую-то профессию, и следовательно он должен добиться в ней успеха. Но ведь у него может и не получиться…

Так зачем говорить, что, мол, я решил так-то и так-то и отвечаю за свое решение! Куда проще все затуманить, запутать, заболтать и избежать возможной уязвимости, когда тебя поймают на слове и предъявят счет. То есть, по сути, это естественное защитное поведение в ситуации неопределенности.

Следующий важный пункт – постоянное ощущение нехватки «энергии». Многие пытаются восполнить эту нехватку через общение и взаимодействие с другими людьми. Молодые люди ожидают интереса к себе, им хочется быть нужными, важными, чтобы ими все восхищались, как когда-то в детстве.

Но проблема в том, что навыки социального взаимодействия у представителей этого поколения, мягко говоря, оставляют желать лучшего. То есть они ждут внимания, но не умеют его вызвать, не умеют построить отношения, в которых такое внимание может быть хоть сколько-нибудь стойким и длительным.

Несмотря на этот странный, все нарастающий цифровой аутизм, представители поколения «Z» все-таки имеют существенный, ощутимый запрос на общение и взаимодействие, однако из-за бедного и стереотипного поведенческого репертуара, из-за неумения реконструировать внутренний мир других людей, они неспособны этот запрос удовлетворить.

Пытаясь компенсировать эту «неполноту» подростки создают в себе как бы несколько личностей, одну – для общения со старшими («дневная личность»), другую – для общения со сверстниками («ночная личность») и третью, какой раньше никогда не было даже в проекте, – интернет-личность (или «геймерскую» личность).

Причем эти три «личности» одного молодого человека могут быть принципиально отличными. В чем же их смысл? Поскольку современному подростку трудно сохранить собственную целостность в большом, сложном, быстро меняющемся мире, он создает несколько шаблонов для разных сред и воспроизводит их в соответствующих средах, без учета того, с кем именно он имеет дело.

Наконец, из-за того, что практически все базовые потребности

современных подростков удовлетворены (мир, в котором они живут в целом безопасный; возможность заявить о себе у них благодаря социальным сетям присутствует перманентно; сексуальность перестала быть хоть сколько-нибудь табуированной, а сам секс стал весьма доступным), представители поколения «Z» не испытывают внутренней мотивации к достижению целей.

Они хотят получать удовольствие от движения к своей цели, если она вдруг появляется, но терпеть сложности и трудности на этом пути им сложно. Тогда они меняют цель на другую, потом на третью и так без конца, страдая от того, что не знают – чего же им «на самом деле нужно», для чего они «созданы», к чему «предназначены»?

Хорошо, если такому подростку попадется «куратор», который решит эту сложную проблему за него, и еще пройдет вместе с ним большую часть пути. Но если такого куратора не обнаружится, тогда дело плохо.

Как нетрудно заметить, каждый из представленных пунктов – что-то вроде «порочного круга», выйти из которого подростку очень сложно. Впрочем, о чем тут говорить, если даже взрослые не знают, что с этим делать.

Проблема современного образования и в целом воспитания такова: человечество еще никогда не сталкивалось с такого рода ситуацией, с такими детьми, произведенными цифровой эпохой. Мы, как это говорится, находимся «в зоне чистого эксперимента», и куда он нас приведет, мы пока не знаем и знать не можем.

Единственное, что нам остается, – это быть последовательными, ответственными, доброжелательными и заинтересованными. Глядишь, с таким подходом мы чего-то сможем добиться…

Учиться, учиться и учиться…

Еще в первой половине прошлого века учитель Конрада Лоренца, один из основателей этологии, великий приматолог Роберт Йеркс и сотрудники его лаборатории провели такой эксперимент.

Из группы шимпанзе они брали обезьяну низкого ранга и учили ее доставать бананы из специально сконструированной кормушки с помощью весьма сложных манипуляций. Когда эту обезьяну вместе с этой кормушкой возвращали обратно в общий вольер, то сородичи более высокого ранга отнимали у нее все честно заработанные ею бананы.

Ни одной обезьяне и в голову не приходило

посмотреть, как управляется с этой хитрой кормушкой их низкоранговый собрат, чтобы чему-то у него поучиться.

Однако же, когда таким же образом работе с этой кормушкой научили шимпанзе наивысшего ранга в этой группе, ситуация изменилась радикально. Когда обезьяну вернули в группу, то остальные наблюдали за своим вожаком, орудующим кормушкой, с живейшим интересом и мгновенно переняли у него новый навык. Конечно, отобрать завоеванное не можешь – учись у того, кто умеет это делать.

Таким образом, Йерксу удалось сформулировать этот фундаментальный закон обучения: приматы, к которым мы, безусловно, относимся, обучаются за счет прямого подражания, причем принципиально подражают только собратьям более высокого ранга.

Из этого, как мне кажется, нам надлежит сделать два важных вывода.

Во-первых, если мы хотим что-то передать своим детям, мы должны быть для них естественным авторитетом. Но как мы теперь знаем, это не так-то просто, поскольку авторитетов для современных детей не существует. Так как же быть?

Ответ, возможно, вас удивит – необходимо формировать ощущение авторитета в малой стае: отец должен быть авторитетом для матери, мать – для отца, бабушка – для обоих родителей и т. д. Если у вас получится этого добиться, то ваш маленький примат встроится в общую систему.

Во-вторых, мы сами должны находиться в состоянии постоянного обучения. Мало быть просто авторитетом, да и не бывает таких. Если вы хотите, чтобы ребенок видел в вас авторитетную фигуру, вы должны демонстрировать ему новые и новые компетенции в тех сферах, которые ему кажутся важными.

Возможно, вы постоянно обучаетесь чему-то новому на вашей работе, но ребенок этого не знает, да и учености вашей не поймет. Вы должны обучаться тому, что на данном этапе жизни считает важным и значимым ваш ребенок. Вы должны стать для него гуру, который постоянно демонстрирует способность учиться и двигаться дальше.

Возможно, кстати говоря, это еще один повод стать родителем – поставить себя в обстоятельства, когда нам,

чьи базовые потребности так же вполне себе удовлетворены, захочется что-то делать, чему-то учиться и двигаться дальше, не застревая в той «складке времени», в которую всех нас загнала новая цифровая реальность.

Вместо заключения: Право на подвиг

Если рассуждать с точки зрения формальной логики и здравого смысла, нет ничего более бессмысленного, бестолкового и даже безрассудного, чем обзаводиться детьми.

Ну посудите сами, ведь что такое ребенок?

Ребенок – это, для начала, беременность, которая далеко не всегда проходит гладко. Затем роды, которые тоже, прямо скажем, дело не простое, а подчас и рискованное. Сразу вслед за этим два-три, а то и все четыре года жизни, которые безжалостно вычеркиваются из активной деятельности (по крайней мере, мамы), потому что посвящены они малышу, выпивающему из родителей все возможные соки без всякого остатка и зазрения совести. Далее – бесконечные треволнения, связанные с воспитанием и обучением чада, – «детство – отрочество – юность». То математика не идет, то в школу вызывают «за поведение», то пропадает где-то часами, то «вообще ему ничего не надо», а определяться-то пора, как-никак – поступление в вуз на носу!

Дитя растет и развивается, а родителям – только и есть что заботы, траты, нервы, недостаток времени на отдых и отсутствие условий на «личную жизнь». Да и первые седые волосы, кстати говоря. Наконец долгожданное, казалось бы, совершеннолетие и – «до свидания», родители: «Просим больше не беспокоить, не докучать, морали не читать, в личную жизнь не соваться!» Приехали… За нами – родителями – останется только одно безусловное родительское право: на безвозмездную материальную помощь. Нормально?! И ради чего, собственно?..

Уверен, мне станут возражать, что, мол, дети – это ведь так прекрасно, они – цветы жизни и так далее. И это правильно. Только ведь это «со стороны» прекрасно, а вот в процессе прямо противоположные вещи творятся. «В процессе» все по-другому, «в процессе» – детский крик, стерилизатор, капризы и бессонные ночи – сначала с газоотводной трубкой наперевес, затем – у молчащего телефона. Усталость, тревоги, а подчас ощущение полной беспросветности.

> Все искусство управления состоит в искусстве быть честным.
>
> *Томас Джефферсон*

Есть, правда, что-то фантастическое в нашей психике – она поэтапно, но напрочь вытесняет все эти негативные переживания. Какая мама помнит, что был такой момент (и не однажды), что ей хотелось буквально прихлопнуть своего малыша, чтобы он наконец замолчал? И это не фигура речи! Помнят об этом моменте лишь считаные единицы, а вот сделать это, причем без всяких «фигур», слушая многочасовой крик полугодовалого малыша, хотела каждая. От невыносимой усталости, от сознания абсолютного своего бессилия, от растерянности, от страха, от стыда… «Ну когда же ты замолчишь уже!!! – шептала она сквозь слезы, со сведенными до судороги челюстями. – Замолчи!!!»

Там за стеной родители спят, тут муж ворочается на кровати – и для всех для них она «плохая мать» (ей, по крайней мере, так кажется). Стыдно, больно, яростно, невыносимо. А она не плохая, она уже просто *никакая*. Потому что истощена беременностью, прерывистым сном, тревогами, проблемами с молоком и грудью, беспокойством, гиперответственностью за жизнь этого комочка жизни. Да, все это было – и истощение, и ужасные мысли. Просто психика вытеснила да глубоко спрятала.

Но вернемся к «цветам», ведь проблема не в том только, что детей тяжело взращивать. Проблема в том, что и будущее родительское имеет массу своих издержек. Посудите сами: если дети – это цветы жизни, то родителям в этом сравнении отводится незавидная роль садовников при этих цветочках.

> Дети – это горькое разочарование: больше всего им нравится делать именно то, что больше всего не нравится родителям.
>
> *Королева Виктория*

Родители почву обрабатывают, цветы свои сеют, выхаживают, растят, удобряют, пропалывают и поливают, от холодов прячут. А потом, глядь, и оборвали наши цветочки. Кто-то пришел и приватизировал. И совершенно, надо сказать, задарма, незаслуженно. Причем он – этот похититель нашего «аленького цветочка» – вряд ли будет ценить его так, как мы, столько сил на него потратившие.

Ну и вообще, несправедливо это, и все тут! Где вознаграждение-то за труды?! Причем ведь еще и пенять нам будут, что мы-де и воспитали его неправильно, и не так к нему относились, «того» не сделали и «этого», а «другого» нам и в голову не пришло. Обычная история. Обычная и трагическая.

Да, хотим мы этого или не хотим, но у нас есть масса ожиданий в отношении собственных детей. И эти наши

ожидания – не продуманные, не выдуманные, подчас даже неосознаваемые, они автоматические – нечто «само собой разумеющееся», «само собой».

Мы рассчитываем, что наши дети, когда вырастут, будут нам благодарны за то, что мы для них делали. Мы рассчитываем, что они нас будут любить, потому что мы их родили, потому что мы их вырастили, на ноги поставили. Мы рассчитываем, что они всегда будут нас помнить, понимать и поддерживать, в обиду не дадут.

Мы рассчитываем, что они воплотят в жизнь наши несбывшиеся мечты и реализуют не осуществленные нами планы. Мы рассчитываем, что сможем ими – нашими детьми – гордиться. Мы рассчитываем, что они всегда будут нам верны и никогда не предадут, ни на кого не поменяют. Мы рассчитываем, что они будут хотеть заботиться о нас, когда мы станем старенькими и больными, будут внимательны к нам и добры.

Автоматические такие родительские ожидания…

А что мы имеем фактически? Фактически мы имеем поначалу сопротивление детей нашему воспитанию: «Не буду! Не хочу! Отстань!», да крик вперемешку со слезами. Дальше – больше. Советов не слушаются, мнение наше игнорируют. Мы им одно, они нам другое. И за словом в карман не полезут: мы им – слово, они нам – десять, да каких!

Впрочем, и хуже бывает – даже одного словечка не допросишься, молчат, как партизаны в гестапо, и хоть ты убейся. Родитель распинается, старается, уже слюна изо рта брызжет, а он – ребенок – сидит и изображает медитацию пополам с меланхолией – мол, кричи-кричи, дорогой родитель, а я все равно все по-своему сделаю.

Далее процесс самоопределения в будущей жизни – учиться не хочет, а расходы его оплачивай. Как мне однажды сказала одна моя пациентка про своего четырнадцатилетнего сына: «Я ему больше не нужна. Только если денег попросит. Я для него банкомат на двух ногах». И причем не миллионерша какая-нибудь сказала, а обычная русская женщина.

Что уж говорить о родительских мечтах, которые детям надлежит, как нам кажется, воплощать в жизнь! Обычно они «с порога» приказывают долго жить, эти надежды, – у детей свои интересы, свои увлечения, а родительские страсти и пристрастия, в подавляющем большинстве случаев, совершенно их не волнуют.

Что уж говорить о той «счастливой» поре, когда наши дети совсем вырастут и обзаведутся собственным семейством, собственным хозяйством и массой собственных, то есть сугубо личных, проблем?.. Боюсь, что наши расчеты на внимание, заботу

и эмоциональное участие со стороны повзрослевших, обремененных разного рода заботами детей, мягко говоря, утопичны.

> С детьми не стоит ударяться в крайности и за свои заботы и усилия ворчливо упрекать в неблагодарности: они ведь вас рожать их не просили.
>
> *Эдуард Севрус*

Судя по тому, как развивается современная цивилизация, у каждого следующего поколения проблем оказывается куда больше, нежели у предыдущего, а времени на их решение, напротив, все меньше, до состояния полного его – этого времени – отсутствия.

И вот с одной стороны – наши родительские вложения (сил, души, таланта и нервов), а с другой стороны – «вознаграждение»: «Спасибо, и до свидания!» Катастрофа и конец света! Причем случаются эта катастрофа и этот конец света с завидной регулярностью. Просто процесс этого своеобразного апокалипсиса вялотекущий и постепенный, поэтому всего ужаса мы, к счастью, понять не можем. Привыкаем к нему, так сказать, по ходу пьесы.

А в какой-то момент просто коса окончательно и бесповоротно находит на камень, мы каким-то задним умом понимаем, что, дескать, все, поезд уехал, мы разные люди, и возникает отчуждение. После же того, как оно возникло, становится даже легче, поскольку ожидания тухнут, надежды блекнут, а потому становится как-то посвободнее, но не скажу, что веселее. В общем, лучше не становится, а именно так – «посвободнее». За этим «посвободнее» есть и обида, и вина, и бог знает что еще. Но в любом случае, это, наверное, лучше, чем биться головой о препятствие, которое ты все равно не в силах преодолеть.

> Брак – это многолетний героический труд отца и матери, поднимающих на ноги своих детей.
>
> *Бернард Шоу*

В зависимости от общекультурного и образовательного уровня этот фундаментальный «разъезд» родителей и детей происходит по-разному. Если этот уровень невысок, то конфликт выглядит острее и драматичнее. Если он достаточно хорош, то все эти внутренние претензии, зачастую неосознанные, укутываются нами в «правильные» установки (мол, дети уже взрослые, у них

своя жизнь и их право на свою жизнь надо уважать, так что будем любить друг друга на расстоянии, как культурные люди). «Укутанные» в них, они гаснут, как удар в толстом-толстом слое ваты, а драма не кажется столь уж драматичной.

Хотя на самом деле драма эта никуда не девается. Она есть, в противном случае психологи не описывали бы с таким единодушием «кризис опустевшего гнезда». Это когда родители вынуждены психологически отпустить своих хорошо подросших детей и при этом чувствуют крайнюю внутреннюю опустошенность – сил нет, перспектив нет, желание жить утрачивается, а тревога бьет ключом и вылезает в самых неожиданных местах (у кого в страхах за здоровье, у кого – в желании каких-нибудь донжуанских подвигов «на старости лет»).

Понимаю, что нарисованная мною картина не выглядит ни оптимистичной, ни даже правдоподобной. Кажется, что в жизни все проще и куда менее драматично. И то, что так кажется, это правильно – так кажется. Но то, что эта картина – жестокая правда жизни, тоже чистой воды неопровержимый факт. Так происходит, хотя мы порою и не осознаем этого, не видим, не замечаем.

Родителям суждено пережить свое разочарование: ждал – одного, а получил – другое. И даже если ребенок успешен, если у него все выходит самым лучшим образом, а у родителей есть все основания им гордиться, причем сам ребенок демонстрирует, что он родителей своих любит и ценит, внутренней, глубоко интимной родительской проблемы это не решает.

Если вы голодны, вы, разумеется, насытитесь и буханкой ржаного хлеба, но если вы всю жизнь мечтали о какой-нибудь французской булке, а вам за всю жизнь так ее и не досталось, это насыщение «ржаным хлебом» нельзя считать исполнением желаний. И здесь фрустрируется именно это желание, это мечтание родителей о том, каким счастьем будет для них ребенок и как все у них – у родителей с ребенком – будет замечательно и благолепно.

Разочарование неизбежно. Фрустрация ожиданий неизбежна. Расставание и отчуждение – предрешено. Родив ребенка, даже при самом лучшем раскладе, мы все равно не получим того, о чем мечтали. И наши усилия, потраченные на него, не будут не только компенсированы, но и по большей части даже поняты, оценены по достоинству.

> Родители питают надежды в отношении детей, чтобы потом с их помощью питаться одними надеждами.
>
> *Ефим Шпигель*

Иными словами, мы с вами (я имею в виду родителей) обязательно по итогу потеряем. Страшное дело, но надо это признать: рождение ребенка – это самое нелепое, бессмысленное и бестолковое мероприятие.

Слабым утешением может являться лишь то обстоятельство, что если все будет хорошо и ребенок наш не сгинет куда-нибудь насовсем, окончательно и бесповоротно, то нас, скорее всего, будет кому поддержать в крайней ситуации, о нас будет кому хоть как-то позаботиться, если окажемся мы совсем уж в плачевном состоянии, и еще, вероятно, нас при таком раскладе похоронят за свои, а не за государственные средства, что само по себе приятно. Но все это, конечно, не то, а точнее – совсем не то, на что рассчитывают родители.

Есть, правда, и еще несколько «бонусов».

Во-первых, женщина будет чувствовать себя как человек, выполнивший свое предназначение, – родить ребенка для женщины важно даже на подсознательном уровне. Отец, в свою очередь, рождением ребенка выполнит свою «генетическую» программу, хотя бы отчасти – сын, дерево, дом.

Во-вторых, наличие ребенка (или детей) будет какое-то время являться средством, скрепляющим брак.

В-третьих, по крайней мере, мы не будем чувствовать себя совсем лишними в этой жизни, поскольку хоть в каком-то виде, до поры до времени, но мы будем нужны своим детям, а потому у нас будут заботы и не надо будет думать о том, кто мы, зачем мы и т. д. в том же духе.

Но это такие, прямо скажем, «утешительные бонусы». Это вовсе не реализация подсознательной мечты. В общем, в деле рождения детей действует принцип – «главное не победа, а участие», который, понятно, используется для утешения проигравших и ни для чего другого.

> Вся прелесть детей для нас, особая, человеческая их прелесть неразрывно связана с надеждою, что они будут не то что мы, будут лучше нас.
>
> *Владимир Соловьев*

Итак, более чем неожиданный и, быть может, даже в чем-то страшный вопрос – а ради чего это все? Зачем мы рожаем и воспитываем детей, если это все равно не удовлетворит нашего базового, подсознательного желания-ожидания? Думаю, мой ответ покажется вам странным. Но у меня, честно сказать, во-первых, другого нет, а во-вторых, я думаю, что он вполне логичен, и даже более того – правилен.

Мне кажется, следует его обдумать и в конечном итоге принять «на вооружение» как «руководство к действию». Вот он: **мы рожаем детей, чтобы понять, что такое настоящая любовь, чтобы пережить настоящую любовь, чтобы стать настоящей любовью**. Ничто иное в этом мире не способно дать нам этого ощущения – ни пламенные страсти, ни безответные влюбленности, ни великие свершения и столь же великие деяния. Только рождение ребенка.

> **Любовь – это когда вы не ждете ответного воздаяния. Любовь – это когда вы просто дарите. Любовь – это когда вы делаете все, что вы делаете, без всякого расчета на какую-либо выгоду или прибыток, а просто потому, что вам хочется проявлять заботу.**
>
> **И счастлив, я думаю, тот родитель, который понимает, что он рождает ребенка без всякой «задней мысли», без всякого расчета; родитель, который не думает, что он рождает ребенка зачем-то, с какой-то целью и для какой-то надобности; родитель, который понимает, что тем самым он совершает акт абсолютно бескорыстного дарения – дает человеку жизнь и делает все от себя зависящее, чтобы он – этот человек – был счастлив, что ему эта жизнь дана.**

Вот почему мне кажется, что так важно заранее смириться с тем, что всем этим нашим наивным и бессмысленным родительским мечтаниям не суждено сбыться. А коли так, их можно заранее и без всякого зазрения совести отправить в мусорную корзину.

Мы растим детей не для себя, а для мира, в котором они будут жить, и для них самих, разумеется, и в первую голову. Если мы – родители – начнем так думать, то мы освободимся от множества проблем, с которыми нам неизбежно пришлось бы столкнуться, будь мы уверены, что ребенок – это нам зачем-то, с какой-то конкретной целью нужно.

Ужас состоит в том, что многие родители заводят ребенка, дав ему работу, когда он еще и не зачат даже. Согласно их идеалистическим ожиданиям, он должен будет стать их «отрадой», «лучом света в темном царстве», их «опорой» и «надежей», их «гарантом», средством скрепления семьи и инструментом реализации их мечт.

Без детей нельзя было бы так любить человечество.

Федор Достоевский

Ребенка еще нет, а ему уже работа найдена! Он уже трудоустроен! И когда так – это беда, потому как с работой этой он, конечно, не справится, а родителей, соответственно, ждет глубокое и трагическое разочарование. Сам же ребенок будет несчастным, потому как нет ничего хуже для нас, чем знать, что наши родители разочарованы нами, недовольны нами или просто несчастны.

Не рожайте детей для какой-то цели и с каким-то умыслом. Рожайте их просто потому, что вы хотите любить и чувствовать свою любовь.

Приложение
Права детей и наши правила

В завершение мне осталось лишь сформулировать те пять правил, которые я и пытался пояснить, работая над своим «Счастливым ребенком». Сами по себе они, конечно, не могут считаться идеальными, но с учетом всего текста книги, надеюсь, будут вам полезны.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО

Родители заблуждаются, когда думают, что имеют дело с одним и тем же ребенком в его год, три, семь, десять и четырнадцать лет. На самом деле, это как минимум пять, а то и шесть разных людей. В возрасте одного года, трех, семи, десяти и четырнадцати лет психика ребенка совершает существенный рывок. У него появляются новые возможности, но и возрастает тяжесть нагрузок, с которыми сталкивается его психика.

Пожалуйста, следите за тем, как взрослеет ваш ребенок, не по одежде, которая вдруг стала ему мала, а по тому, насколько он меняется внутри. Самое ужасное – привыкнуть к ребенку, составить о нем определенное представление, а затем вести себя с ним так же, как вы делали это в его три года, несмотря на прошедшее десятилетие.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Поймите, что ребенку очень трудно вас понять. Ведь слова – это только звуки. Важны не слова, а тот личный опыт, который стоит за нашими словами. Вам кажется, что вы все понятно объяснили своему ребенку про отношение к старшим, про дружбу, про ответственность, про важность высшего образования… Но это вам понятно.

Если у тебя нет опыта предательства, ты никогда не поймешь, что такое настоящая дружба, а если ты не пережил увольнения и не знаешь, что такое быть безработным, ты вряд ли оценишь важность высшего образования. Так что, не грузите ребенка умными словами, хотя современные дети это даже любят и еще фору могут нам дать.

Ищите взаимопонимания, подлинности отношений. Говорите

со своим ребенком на понятном ему языке.

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО

Помните, что ваш ребенок находится в постоянном стрессе. Постоянном. Он врастает в окружающий его мир, примеряет его на себя, осваивается в нем, а сам параллельно еще и меняется, растет. Это адский труд.

Он как Алиса Льюиса Кэрролла, которая то слишком мала, чтобы достать ключ от дверцы, ведущей в чудесный сад, то слишком велика, чтобы пройти в эту дверцу. Как относиться к себе, к другим людям, как справляться со страхами, что такое нести ответственность, как расставлять приоритеты, концентрировать внимание?

Решение этих вопросов – адская грамота для ребенка. Он будет мучиться, срываться, делать глупости, совершать ошибки. А мы должны понимать и помогать, а не бегать с ремнем наперевес. Последнее просто глупо.

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО

Вы тысячу раз слышали, что к ребенку надо относиться как к личности. Но что это значит? Требовать с него, как со взрослого? Нет, разумеется. Ребенок – личность только в том плане, что у него тоже есть самоуважение, самолюбие, ему тоже бывает больно, неловко, обидно, страшно.

В этом смысле – с точки зрения своей уязвимости – он личность, как любой из нас, даже больше. А вот с точки зрения умения справляться с нагрузками, усмирять свои желания, поддерживать социальные отношения – этому он пока еще только учится, и эта учеба дается ему непросто.

ПЯТОЕ ПРАВИЛО

Самое простое и самое сложное: с ребенком надо быть честным. Конечно, если угрожать ребенку: «Я отдам тебя дяденьке милиционеру!» – он вас послушается. А если обещать ему золотые горы, он заинтересуется. Но потом он узнает, что вы лжец. И на этом все закончится.

Итак, ваш ребенок всегда разный и находится в стрессе. Он личность, с ним надо найти общий язык и быть честным. А еще

он… ваш ребенок. И вы его любите.

notes

Сноски

1

Авторское название книги – «Триумф гадкого утёнка».

2

Известно, что приматы и ряд других животных могут отслеживать изменения своего изображения в зеркале, но они неспособны отождествлять себя как отдельную особь с набором психических функций.

3

Впрочем, не так давно произошло неожиданное – эффективность сотрудников в офисах, устроенных по типу open space, упала. Связано это с тем, что среди сотрудников появились молодые люди, у которых навык концентрации внимания ослаблен, поскольку они воспитывались уже в цифровой среде, плюс повсеместное падение мотивации к работе, плюс гиперинформационная среда, которая в целом, снижает способность людей к концентрации внимания.

Об этих феноменах я подробно рассказал в книге «Законы мозга. Универсальные правила».